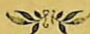
Jap san yog

جپ سان يوگ

Yoga by Jap.



42

لکندڙ:-

آتمسنگھ مھتابسنگھ آڏواڻي

پيسا ٠—٦—٠

١٩٣٦

مسڪ پرنٽنگ پريس، حيدرآباد سنڌ.

ارپڻ پٽر

هي ننڍڙو ھوڙو پستڪ مان گھڻي سڪ، شرڌا ۽ پريم سان جھڙڪن جي صحت گھر (Sanatorium) جي ڪاروبار هلائيندڙن ۽ ٻين **داني پرشن** جي چرڻن ۾ ارپڻ ٿو ڪريان جن مونتي وشواس رکي دان ٻي ڏنو آهي جنهنڪري پرماتما جي مدد سان هن سئنيٽوريم ۾ ٻين سئنيٽوريم وانگر سنڌواسين کي آرام ڏيئي رهيو آهي.

هن ڪتاب جي وڪري مان جيڪا اپت ٿيندي سا مريضن جي سيوا ۾ ڪم لڳائي ويندي. فقط ٢٠٠ ڪتاب تاريخ ٢٧ جون تي هز ايڪسيلنسي گورنر آف سنڌ جي چرڻن گھمائڻ جي يادگيري ۾ مفت ڏيون ويٺون.

داس آونسنگھ

ستنام سهائي

ايڪو اونڪار ست گور پرشاد

هٿ ٻڌي نمسڪار ٿو ڪريان سرو وياپڪ جوتي سروپ انترجامي پرماتما کي جنهن جي ڪرپا سان هيءَ ننڍڙو پريم پريو پستڪ پنهنجي ٻڌيءَ انوسار ٺاهي پاڙهن ۽ سچن جگياسين لاءِ تيار ڪيو اٿم. اُن ۾ ڀُل چوڪ ضرور هوندي تنهنڪري اُنلاءِ معافي طلب گار آهيان.

هيءَ ننڍڙو پستڪ جنهن ۾ يوگ سڪڻ جون واٽون ڏيکاريل آهن جي لوڪن کي ڏاڍيون سُک دائڪ ٿينديون. جگياسو پرميشر کي انترجامي ڄاڻي ٻاهرين ڦرڻ کان پاسو ڪري سگهندو ۽ پنهنجي من کي پڻ پرميشر جي سروپ ۾ مڳو ڪري سگهندو. استعمال ۽ نيم رکڻ سان سڀ ڪجهه پراپت ٿي سگهي ٿو. پستڪ جو نالو جپ سان يوگ رکيو ويو آهي.

جپ سان يوگ

YOGA BY JAP.

هيءَ پستڪ هن مراد سان لکيو ويو آهي ته نوجوان هن مان اهڙيون ڳالهيون گرهڻ ڪن جن مان سندن آتما کي فائدو رسي. هن ۾ جيڪي رستا يوگ جا ڏيکاريل آهن تنهنجو روزانو استعمال ڪرڻ ڪري چت کي شانتي اچي ٿي.

لکندڙ جي لياقت کي نه ڏسجي. هن نه رڳو ترجمون
ڪيو آهي ۽ پنهنجي پوري ڀڳتي به ملائي آهي.
جيڪڏهين پوري صدق سان هي ڪتاب پڙهي عمل
ڪبو ته ضرور فائدو رسندو سچي دل تي صاحب راضي
ٿيندو. هر هڪ سکيا تي ڌيان ڏيئي دل تي ٻهرين
هنڊائي پوءِ ان تي عمل ڪجي. من کي ائين اَسٿر
ڪرڻ ڪري جگياسو کي وڏي طاقت ٿيندي. هن
زماني ۾ يوگ جو گيان تمام ضروري آهي. انهيءَ گيان
وڌائڻ لاءِ ٻه مها پرش گذريل ڇهن مهنن جي اندر ڪراچي
حيدرآباد ۾ آيا جن مان هڪڙي **سوامي شو آنند**
ڏيکاريو ته مترن جو ڪم ۽ يوگ هڪ آهن هن صاحب
هيرآباد گورسنگت حيدرآباد ۾ تاريخ ١٢ ڊسمبر ١٩٣٥
جي تي ڀڳتي يوگ تي وياکيان ڏني ۽ ١٣ ڊسمبر تي
گورونگر ۾ ڏني. جيوت جي آدرش تي يعني
Goal of life تي ليڪچر ڏني نصيبن مان ٻنهي موقعن
تي حاضر هوس ۽ نوٽ ورتم. ٻئي صاحب سوامي
ڪوولي آنند لوناوليءَ واري ڪراچيءَ ۾ يوگ تي ليڪچر
ڏنا ۽ هٺ يوگ جا عجب استعمالون Exceroises بدن
جي ورزش جا ڏيکاريا جن جي استعمال ڪرڻ سان
هن جو ڇوڙ هو ته گرپ وارين ڳالن کي ٻنان ڪڍهن
تڪليف ۽ دوا جي بار جهندا. هن وٽ هن وقت
ٻ ١٥ شاگرد آهن جي يوگ پيا سکن ۽ آميريڪا مان به
هڪ پروفيسر يوگ جي سکيا وٺڻ آيو آهي.

جرمنيءَ ۾ هن وقت يوگ جي سکيا جي گهڻي ترقي ٿي آهي.

تاريخ ۴ ڊسمبر ۱۹۳۴ تي رشي ڪيش ۾ هردوار جي ويجهو هڪ يوگي ڀوري هيمت ٻڌ ٿيل ڪوٺيءَ مان ۴۵ ڏينهن ڪانپوءِ نڪتو جنهن سمورو وقت اپواس رکيو هو ۽ سماڌيءَ ۾ هو. ٻڌايل مدي جي تاريخ تي سوَن ماڻهن جي روبرو هو ٻاهر نڪتو. هيءَ ڳالهه سنڌ آبزرور جي اخبار ۾ ڏيکاريل آهي. وري هڪ يوگيءَ هاڻي ٻڌايو آهي ته هو سماڌي پوري ڪرڻ کان پوءِ گنگا نديءَ جي پاڻيءَ مٿان ۱۲ ڪلاڪ هوا ۾ رهندو. ٻيو پڙهجي ٿو ته لنڊن ۾ هڪ هندستاني آهي جنهن ڊاڪٽرن ۽ سائنس دانن کي وڏي عجب ۾ وڌو آهي هو اگهارين پيرين باهه مان ٿو لنگهي ۽ انس ڪوبه اثر باهه جو نٿو ٿئي. مون هڪ يوگي ڏٺو هو جو هو هلندڙ ريل گاڏي پنهنجي پران شڪتيءَ سان ٿهاري سگهيو.

اهي حالتون سبب ابهاس سان ليون اچن جيئن ته انسان يوگ رستي **سڌيون** ۽ **رڌيون** حاصل ڪري ٿو سگهي. مون هيٺيان ڪتاب سوامي شوآنند رشي ڪيش واري جا گهرايا ۽ ان مان ترجمو ڪري ضروري ڳالهيون هن ڪتاب ۾ درج ڪيون آهن.

(1) Yoga by Jap. جپ سان يوگ. (2) Dhyan Yoga. ڌيان يوگ. (3) Meditation. ڌيان ڌرڻ (4) Mind, its

من، انجون ڳجهارتون ۽ mysteries and its control. من جيتڻ (5) ڌرمي سبق Spiritual lessons. (6) پاڻ سڃاڻڻ Self realisation.

ڏسجي ٿو ته جولش جيئن منتر وگيان به هڪ علم آهي جو پوري ساڌنا ۽ پورتا سان ترت فائدو ڏئي ٿو. اڳئين سمي ۾ اسانجا رشي، مني، تپسر، يوگي منتر وديا سان فائدو وٺي ڄاڻندا هئا پر هن وقت اسان ماڻهن مان ساڌنا ۽ ڀاونا بلڪل ڪافور ٿي ويئون آهن جنهن ڪري اسين انهي وديا جو فائدو وٺڻ ته ڇڏيو پر مرڳو گلا ڪري رهيا آهيون ته هي سڀ ڪوڙ آهي. پر ائين هرگز نه آهي. ساڳي شرڌا، ڀاونا ۽ ساڌنا سان اسين اڄ به ڪيترو فائدو حاصل ڪري سگهون ٿا. هندستان ۾ هاڻي به ڪيترا يوگي حاضر آهن جي يوگ ساڌنا ۽ منتر ساڌن جي ڪري ڪئين اچرج جهڙا ڪم ڪري ٿا ڏيکارين جو انهن يوگ ابياس سان سڌيون هٿ ڪيون آهن.

مان شڪرانا ٿو مڃان سوامي بداسنگ صاحب رکي ڪيش واري جا جنهن مونکي هڪ گرمکي ڪتاب **سرڌا پوروڪ** شريمان ڀائي سردولسنگ گياني جو جپ صاحب بہ نسبت ڏنو ۽ مولچند پوپٽرائي جو جنهن به ساڳي ڪتاب جي پهرين ڀاڱي جو سنڌي ۾ ترجمون ڏنو.

ٻيو مان شڪرانا ٿو مڃان ڀاءُ ٻولچند شيواداري گورنمينٽ جو، جنهن مونکي يوڳ جا ٣ مکيہ آسن ڏيکاريا ۽ پرانايام ڪرڻ ڏيکاريو جنهن هنجو اڀياس آهي.

پڇاڙي ۾ مان شڪرانا مڃان ٿو سنت رام ڏتي صاحب جا جنهن پنهنجو قيمتي وقت ڏيئي هن ڪتاب ۾ درستيون ڪرايون آهن. هن سنت جي مونتي هميشه آسيس آهي.

مان مٿين سڀني صاحبن کي ڪوٽ عيوض ڏيئي ٿو سگهان سواءِ هڪ پرارٿنا جي تہ شال ايشور انهن سڀني تي ٻاجهہ ڪري.

جيڪو پريمي هي ڪتاب دل سان پڙهندو ۽ عمل ڪندو تنهنکي ضرور فائدو رسندو جيڪڏهن فقط هڪ پريمي کي پڙهڻ ۽ عمل ڪرڻ مان فائدو مليو تہ مان پنهنجي مهنت سڦل سمجهندس.

داس آونسنگہ

جهرڪ

١ مارچ ١٩٣٦

جپ سان يوگ

جپ- جي معني آهي ڪوبه منتر پرميشور جي نالي جو اچارڻ. هن ڪلجگ ۾ جڏهن ڪيترن ماڻهن جي تندرستي پوري چنگي نه آهي تڏهن يوگ استعمال ڪرڻ مشڪل آهي پرماتما جي درشن ڪرڻ ۽ اُنکي ملڻ لاءِ جپ هڪ سولو رستو آهي.

ڌرو، پرهلاد، والميڪي رشي، رام ڪرشن پرمهنس فقط نام جپڻ سان موکش پاتو.

اڳي رشي گائتري جپيندا هوا ۽ پنهنجي اشٽ ديو جو منتر جپيندا هوا جهڙوڪ (او نمون سوايا) شو جو منتر (او نمون نارائينا) نارائن جو منتر. (او نمون ڀڳوتي واسديو) سري ڪرشن جو منتر يا سري رام هري رام رام جو منتر چوندا هوا. مدون سمرتي سلوڪ ٧٩ ۾ ڏيکاريل آهي ته جيڪو پرش ١٠٠٠ دفع گائتري جو پاٺ ڪنهن اڪيلي جاءِ تي ڪندو ته هنکي هڪ مهني جي اندر جيل مان ڇوٽڪارو ملندو.

جيڪو پرش روز مره ساندہ ٣ ڀيرا گائتري جو پاٺ ڪندو تہ هو برهمان سان وڃي ملندو ۽ هوا ۾ گشت ڪري سگهندو.

ديوتائن جا جدا منتر آهن

(١) گنپتي منتر "اوم گنگ گنپتي نمه" هن منتر کي جيترا لک دفعا اُچارڻ ڪري سگهين اوترا ڪر تہ توکي ڏن. نالو. عزت ۽ سڌيون حاصل ٿينديون.

(٢) "اوم اينگ سرسوتي نمه". انهي جو جيڪڏهن تون پاٺ ڪندين تہ علم جي بخشيش ڪندو ۽ تون قابل شاگرد ٿي پوندين.

(٣) "اوم ڪرانگ ڪالي ڪپائي نمه" جيڪڏهن هي منتر ٥ لک دفع اچارڻ ۽ پاٺ ڪندين ڏڀان سان ۽ سچي دل سان تہ ڪالي ماتا جو درشن ملندو.

(٤) "اوم نمون ڀڳوتي واسديو" اهو سري ڪرشن جو ١٢ اکرن جو منتر آهي اهو ١٢ لک دفعا اُچارڻ ڪر.

اهڙي طرح ٻين ديوتائن جا بہ منتر ڏيکاريل آهن.

هڪ سمي ڀائي ننڊلعل دسميس پتا جي اڳيان هي ارداس ڪئي تہ هي مهاراج سچا پاتشاه اڳي جيڪي رکيشر ۽ مهيشر ٿي ويا آهن تن جنتر ۽ منتر سادن ڪيا آهن ۽ اُنهن جوڳين ۽ تپيسورن لوڪن جا ڪم پورا ڪيا آهن. پر جيڪي گورو مهاراج جا سک آهن تن مان گيان وان ۽ پڊوان جاڻن ٿا تہ ستگورو

جي اڳيان ارداس وڄهي ته سڀ ڪارج پورا ٿا ٿين پر جنڪي گيان براپت نه آهي سي پرمن پر گتا پيا آهن اهي پنهنجون ڪامنائون پوريون ڪرڻ واسطي جنترن ۽ منترن لاءِ پيا خوار ٿي رلن ۽ پڙهن. هاڻي سچا پاتشاهه انهن اڳيانين کي جنڪي ڪامنائون پوريون ڪرڻيون آهن اهڙو اپاءُ ڏسيو ته هو ڪنهن بي هنڌ ڪامنائن پورن ڪرڻ واسطي نه وڃن- اوهي اڳياني سڪه **پنٿن** وٽ ٿا وڃن تن لاءِ اهڙو اپاءُ ڏسيو جو سکن جون ڪامنائون به پوريون ٿين ۽ انهن کي نشچه به اچي ته هنڪري ڪرپا ڪري بڌايو ته سڪه ڇا ڪن. دسميس پتا گورو گوبندسنگهه صاحب هي واقع چيو-

"جيڪي منتر ۽ جنتر **شوجي** کان وٺي ڪم اينداآهن سي گورو جي سکن لاءِ **بند** آهن. ستگورو **جا وچن** انهن لاءِ **منتر** آهن، گورن جي باڻي جي وچن امبرت آهي. جو برهمي گور باڻي تي نشچو رکي **واهگورو منتر** جو پاٺ ڪندو سو پنهنجي من جون مرادون حاصل ڪندو.

گورو جن اسانکي يعني سکن کي واهگرو سمت نام جو منتر ڏنو آهي- واهگورو لفظ ۾ گورمکي موجب ۴ اکر آهن- و هه گ ر- انهن مان **و** اشارو ڪري ٿو وڏرات يعني ڪرم پوم ڏي، هم هري آستان ڏي گم "ترڪني" ڏي ۽ **ر** رام آستان دسوين دئاري

ڏي. سچو لفظ واٺ ڏيکاري ٿو جا ست لوڪ ڏي ٿي وڃي. پيا ڏيکارين ٿا ته گورو جن اوتار ڌاري چئن جڳن جي چئن منترن جي ڀرين اکرن جي گڏي واهگورو منتر ٺاهيو جنهن کري و آهي وشنو جو منتر ھ آهي هري جو منتر گ آهي گوبند جو منتر ۽ ر آهي رام جو منتر.

جو جپ صاحب جي پاٺ جو تپ ڪندو اهو جيون مڪت ٿيندو- جپ صاحب جي پڙهڻ مان هڪ پوري جو پهنجو مهاتم آهي- جهڙي جهڙي ڪامنا سان پڙهبو اهڙي ڪامنا پوري ٿيندي-" ڏسجي ڀياري ۾

گورو گوبندسنگھ صاحب پاڻ به پنهنجن وڏن گورن جي مريادا موجب امرت ويلي اٿي سوچ اشنان ڪري ايڪانت ۾ ويهي، آسن جوڙي، اڪال پرکھ ۾ ڌيان ڌري، آتما ۽ پرماتما کي هڪ سمجهي سماڌيءَ ۾ رهندا هوا- جتي جپ صاحب گورو منتر جو پاٺ ڪندا هوا پوءِ ديوان ۾ اچي آسادي وار پڙهندا هوا. گورو جن جي سکيا هڪ هيءَ هئي ته پنهنجي آباد گهر کي ڇڏي جهنگل ۾ پڪڙڻ واجب نه آهي. گورو جن سچو سنياس جو نقشو هزاري دي شبد ۾ چٽو چٽيو آهي- ڏسو داس جو ترجمون ڪيل رامڪلي پاتشاهي دسوين هزاري دي شبد-" اي من انسوڪر سنياسا........ آلم نت ڪو درسي پرم پرکھ ڪو پاوي. ستگورو فرمائين ٿا ته سچو سنياسي اهو نه آهي جو

گهر ٻار ڇڏي بن ۾ وڃي رهي، پر سچو سنياسي اهو آهي جو پنهنجو گهر ئي بن ڪري سمجهي ۽ گرهست ۾ اداس ٿي رهي. سچي سنياسيءَ کي گهر جي نه ڇڏڻ رکڻ بدران جت ڌاري يعني وشيه ڀوڳ تياڳي، انهن تي اشنان ڪرڻ جي بدران پنهنجي ورتيءَ کي واهگروءَ جي چرڻن ۾ جوڙي، اهن کي وڌائڻ بدران نت نيم تي پورو رهي ۽ پيوست لڳائڻ بدران واهگروءَ جي نام سان دل رکي. هنکي گهرجي ٿورو کائي. ٿورو سمهي. ديا، ڪميا، سيل، سنتوک ڌاري ته پوءِ هو مايا جي ٽن گڻن کان ڇٽي پوندو. هنکي جڳ تي نه پنجن وڪارن ڪام آدڪن کان پاسو ڪري هردي کي صاف رکي ته پوءِ هو اڄ سروپ جو درشن ڪندو ۽ پرم پرش کي پراپت ڪندو.

شبد ۾ گورو جن چونٿا ته پنهنجي آتما کي اپديش ڏيڻي اندرين کي روڪڻ جو ابياس ڪري ۽ اهڙو جو جاپ اندر ۾ جپيو، سوائي ڌارڻ ۽ پرماتما جي ڌيان ۾ رهو. اهڙيءَ طرح جوڳ ڪمائڻ ڪري اوهانجي ديهه سدائين اروڳ رهندي ۽ ڪال اوهانکي ڪڏهين نه ستائيندو. همان ظاهر آهي ته دنيا جي ورتن ۽ ڌنڌن ۾ ته ٻلي لڳڻي پر ابياس نه ڇڏجي پيو ته من کي ايڪاگر ڪري پرماتما ۾ لڳائڻ آهي هڪ ڀڳتي. جيستائين من ايڪاگر نه آهي ۽ شڪ نه آهي ليستائين پرميشور نه ملي سگهندو. گورو جن ٿورن اکرن ۾ چون

تا نہ جيئن جل ۾ ڪنول ليٿن گرهست ۾ سنياس- راڄ ۾ يوگ ۽ مايا ۾ اداس رهو.

سنت، جن کي طاقت ملي

انهن سنتن مان ڪي هيٺ ڏيکارجن ٿا جن جپ جي رستي درشن پاتو آهي.

(١) تلسيداس (٢) رامداس (٣) ڪبير (۴) ميران بائي (٥) سورداس. انهن جپ ۽ ڀڳتي ڪئي. اهڙي طرح انيڪ ڀڳتن کي درشن ٿيو آهي تو ٻہ چوڻ اٿين ڪرڻ. هي ثابت آهي تہ منتر ڪ ؎ من کي شڌ ڪرڻ واري طاقت گهٽي آهي. الهي نام اُچارڻ ڪري من اندر مکي تو ٿئي ۽ سڀ واشنائون ڇٽ ٿيون ٿيندس. من کي گيان ستي گڏ جو ملي تو جهنڪري من کي پاڪائي، شانتي ۽ طاقت مليٿي. هاڻي هن ڪلجگ ۾ تپشائن جو ڪو ضرور نہ آهي. اڳين زماني ۾ تپشيا لاء ماڻهو ڪي ورهيہ هڪ جنگهہ تي بيهندا هئا. ڪي ٻي طرح ٻہ ڪندا هوا هٿ مٿي ڪٽي.

نام جي مهما

ڀڳوان جي نالي اچارڻ سان ڪيڏي نہ خوشي پراپت ٿئي ٿي ڪيئن ماڻهوءَ کي هيءَ جپ ديوتا ڪري ٿو جڏي ۽ ڪئين سڀ پاپ ۽ گناهہ ۽ واسنائون من جون بند ٿي ٿيون وڃن. هاڻي جڏهين لون جاپ ٿو

ڪرين ته پنهنجي دل جي اندر پيار، ڀاءُ ۽ شردا سان
جاپ ڪر. جيڪي ٻيا دنيوي خيال، سنسا، اچنئين
سي پنهنجي من مان ڪڍي ڇڏ. ڀڳوان جي خيال سان
پنهنجي دل ڏي ڀر. تون ڪوشش سخت وٺ ۽ سڀو
ان ۾ گم ٿي وڃ. ائين نه ڪر ته ٿي مهنا ڪرشن کي سمرين
ٿي مهنا رام کي، ٿي مهنا شو کي ۽ ٿي مهنا گورو نانڪ
کي. جيڪڏهن ڪرشن مهراج جو جپ ٿو ڪرين ته سمورو
وقت انهي جي جپ ۾ محو رهه. پوءِ ڏهن يت ۾ ڇيت
۾ ڀت تي ڪرشن ڏسندي جيئن تون پنهنجي اشٽ
جو ناءُ ٿو وٺين ته سڀ انجون خاصيتون تنهنجي اڳيان
ايئون ڦرن. هاڻي جي تون گورو نانڪ جو منتر ٿو جپين
ته سندس گڻ سڀ پنهنجي خيال ۾ رک.

ياد ڪر ته اجامل کي موڪش مليو جو هن پنهنجي
مرڻ وقت پنهنجي پٽ نارائڻ جو نالو ورتو. گنڪا
ڪيريءَ ٻه نام اچارڻ ڪري موڪش پاتو جو هن سرير
ڇڏڻ وقت طوطي کان رام جو نالو ٻڌو

وڏي ڏک جي ڳالهه آهي جو هن زماني ۾ علم
سائنس جو گهڻو ٿيو آهي تڏهن ماڻهن ۾ نام اچارڻ
مان ويساهه هليو ويو آهي. جڏهين تون پنهنجي گوروءَ
جو منتر وٺو ٿو جپين تڏهين تون سمجهه ته گورو تنهنجي
اڳيان حاضران حضور آهي هو توکي وٺو ٻڌي ۽
توکي ديا درشٽي ٿو ڪري. انهيءَ ڀاءَ سان جپيندين
ته فائدو ٿيندءِ. جيڪڏهن نام سمرن مان تون موڪش

ٿو گهرين ته سچي دل سان ناالو وٺ ۽ ان ۾ پيار، اعتبار ويساه رکه ۽ ارداس کر ته "هي گوروناانڪ هيءُ منهن جو پاٺ نروگهن ٿئي" پوءِ پاٺ پورو ڪري وري ارداس کر ته "هي واهگورو تنهنجي ڪرپا سان هيءُ پاٺ پورو ڪيو اٿم منهنجي لاج رکي پاونا پوري ڪر".

نام سمري منجهه هردي کر پڪو۔

نام دل ۾ چٽ زبان اندر پڪو۔

نام ٿو لاش سيڪي جيو ناهه۔

نام بي ويشاه لاءِ ويساه آهه۔

نام ٿي اڪسير سچ اڪسير نام۔

نام اچارڻ ٿو جڳائي صبوح شام۔

ڏي ٿبي تنهن نام سان دل وجان۔

سو پيارو نام نس دن رکه ڌيان۔

ايش نالو مرض سڀ ٿي آهه علاج۔

آهه نام آذار لاهڻ قرض ڪاج۔

نام مورکه کي ڏي ٿو جاڳ سمت۔

تو ڇڏائي عادتن بد کان ستت

وست ڪا سکه نا ٿئي وڌ نام کان۔

سمجهه سو ويچار کر انصاف سان۔

نام جپ هردي لڪائين نا پوي۔

مشغول کر تون بوجهه ڪنهن۔

جو ڳجهو تون ٿو ڪرين سو مال تو۔

جو لڪائين ٿون رکين خوشحال تو-
حال ٻنهنجو ڪنهن ٻڌائڻ جاهلي-
ايشور سان حال اورڻ عاقلي-
سنت کي ڀڻ ايش کي جاڻ هڪ-
ايشور ٿي سنت آهي ڪو نہ شڪ-

"صورت بهار"

تون جيڪڏهن هڪ سچي ٻريوڻ کي اٿندي وهندي جپيندي تہ تون اُن سچي جي ويجهو ٿيندين، پر جو ڏپ تو مان لڪڙي ويندو، تنهنجي ٿوشدا ٻجهي گم ٿي ويندي ۽ ڳرب- گمان- من جو مل تو مان نڪري ويندا- تون پاڻ جيتي پر اُپڪار ڪري نرمل هلت هلي گيان ڌيان پائي اُن هڪ ٻريوڻ ڪرتار کي هٿ ڪندين جڏهن ٿوکي سنواري سينگاري جوڙيو ۽ ڳرب اگني مان بچايو ۽ پوءِ تنهنجي پيو سنڀال لهي- اُئين جپيندي تہ تنهنجا سڀ ڪارج پورا ٿيندا ۽ ڪوبہ وگهن اڏو نہ ايندءِ ۽ سداءِ سکي رهندين.

جپ سان يوگ

باب ٻيو Chapter II, يوگ

س- يوگ ڇا آهي.

ج- يوگ جي معني آهي ميلو يا ميلاپ ايشور سان، يعني اولين ٽي وڇڙ- اسين پرميشر کان وڇڙيل آهيون جنهڪري ڏاڍا دکي آهيون سچو سک اسانکي تڏهن ملندو جڏهن اسين موٽي پرميشر کي ملنداسين ۽ آواگون تان ڇٽنداسين. نتيم سک يعني Eternal happiness ۽ پرم شانتي Supreme bliss پرميسر مان ئي ملندا تنهڪري پرميسر سان ميلاپ ضروري آهي.

س- پرماتما ڪير آهي-

ج- پرماتما اسانجو ۽ ساري رچنا جو ڪرتار آهي هو پريو اپناسي ايڪو اونڪار سرو وياپڪ آهي جنهن جو نه ڪو انت نه پار آهي. گورو نانڪ صاحب جپ صاحب ۾ ذڪاريو آهي ته "ايڪو اونڪار-

ست نام. ڪرتا پرک. نربو نرویر. اڪال مورت. اجوني سئين. آد سچ، جڳاد سچ، هوسي ڀ سچ".
گورو گوبند سنگھ صاحب هن طرح پرماتما جو ذڪر ڪيو آهي.

"چڪر چهن برن ذات پات نهن جهه
روپ رنگ ريک ويک ڪوئي نه کهه سکت ڪئي
اچل مورت انڀؤ پرڪاش ....
....
تو سروَ نام ڪٿي ڪون ڪرم نام برنت سمت"

گورو ارجن صاحب سکمني صاحب ۾ چوي ٿو "پرماتما سڀني جي وچ ۾ سڀني کان الڳ آهي، مايا ۾ وياپڪ، مايا کان پرين، ديهن ۾ ورتندڙ، نيڻن ۾ ڏسندڙ، پر ڪير چوي ويجهو، ڪير چوي دور، هو ته پاڻهي پاڻ پرپور ۾ سڀني هن ۾ انهن سمايل آهن جئن هڪ بوند درياهه ۾.

س- يوگ يعني پرميسر سان ميلاپ جي گهڙي ڪٿي يا وات آهي؟

ج- چت جي ورتين کي روڪڻ سان يوگ ملي ٿو.

س- چت جي ورتين کي ڪئن روڪجي؟

ج- رشي ڏيکارين ٿا ته تون پنهنجو من جيت ۾ پنهنجي آتما کي وويڪ، ويراڳ، سرون، منن ۽ ندياسن سان پرچاءِ ته تو کي پرماتما ڏسڻ ۾ ايندو. اسانجي اپائيندڙ اسانکي پنهنجي دري

مان ڏار ڪيو آهي انهي لاءِ ته اسين گيان
پراپت ڪرڻ سان وري وڃون ساڻس ملون.
تنهڪري يوگ جا انگ حاصل ڪرڻان آهن.

س- گيان ڇا آهي.

ج- سڪڻ ۽ آزمائش مان پيدا ٿيل علم جنهنڪري
منش پنهنجي جيوت جو ڀريوڄن سمجهي ۽ ٻانڌ
ڏي ۽ ٻين کي ۽ پنهنجي رچنهار کي سڃاڻي،
تنهنجو نالو آهي گيان.

س- رچنهار ڪٿي ملندو ۽ اسانجو انسان ڪيڙو
سنبڌ آهي.

ج- سر شٽيءِ سرشٽي جي رچنهار جو پيد پنهنجي سرير
من ۽ سرت جي اندرون اندر ڪمائي ڪرڻ
سان ٿي ملي سگهي ٿو.

س- اها اندر ڪمائي ڪهڙي آهي جنهن سان پريوءِ
جو درشن ٿي سگهي.

ج- يوگ وديا.

س- يوگ جا گهڻان متا آهن.

ج- يوگ جا ٢ متا آهن. هڪڙو گيان يوگ ٻيو ڪرم
يوگ. گيان يوگ جو اهو متو نه آهي ته سڀ ڪرم
تياڳجن ۽ نه ڪرم يوگ جو اهو متو آهي ته
گيان تياڳجي.

س- يوگ گهڻن قسمن جا آهن

ج- راج يوگ، ڀڳتي يوگ، ڪرم يوگ ۽ هٺ يوگ.

١- گيان يوگي ساڌنا شروع ڪندا آهن پنهنجي ٻڌي ۽ اڇا شڪتي سان. اهي يوگي پنهنجي آتما کي امر ٿا سمجهن ۽ ڪوبہ شڪ پنهنجي من ۾ انهي بنسبت نٿا آڻين. انهن کي ڪنهن ماڻهوءَ واسطي ڌڪار نہ آهي نہ ڪنهن ڪنهن ۾ موهہ آهي. هو خود مطلبي نہ آهن. هنن کي ڪام ڪروڌ نہ آهي ۽ من جيتيو اٿن.

يوگي اوديا جي پردي کي ويدن جي ڪتابن پڙهڻ سان ناس ٿو ڪري. هو يوگہ جا ڪتاب جهڙوڪ وشسٽ. برهم سوترا. اپنشيد، گيان وڌائڻ لاءِ پڙهي ٿو ۽ ويدانتين ۽ سنياسين سان ست سنگہ ٿو ڪري. ۽ ويراگہ حاصل ڪري ٿو سم دم ۽ ۽ پرتيهار سان.

س- دم ۽ سم ڇا آهي.

ج- هاڻي ڏسجي ٿو تہ اندريون ڪجهہ ڪم ڪري نہ سگهنديون جيستائين من انهن سان ڳنڍيل نہ آهي- ڏسو تہ تون ڪنهن ناول پڙهڻ ۾ مشغول آهين اوڏي مهل تنهنجو سنگتي سڏ ٿو ڪري پر تون نٿو ٻڌين ڇو جو تنهنجو من رڌل هو- هن وقت من ٻري هو ۽ ٻڌڻ جو آواز ڪن سان ڳنڍيل نہ هو.

اندرين کي دم ۽ سم جي رستي من کي شانتي

پراپت ڪرائڻي آهي- اهي ٻئي رستا يوگين جا آهن.

دم= Restrant يعني اندرين کي روڪڻ آهي دم.

سم= واسنائون تياڳ ڪرڻ آهي سم

دم اندرين کي موڙو تو ڪري.

اندريون من کي ائين گهليو تيون وڃن جئن ڪاٺي

۾ ٻيڙي کي واءُ گهليو وڃي- پر استر ٻُڌِ

وارو اهو آهي جو پنهنجون اندريون ائين وشين

کان ڪڍي ڪروندريون ڪري تو جئن

ڪچئون سيپي پاسن کان پنهن جا الگ ڪڍي

ڪروندرا ڪري ٿو.

من کي روڪڻ ڪٺن آهي پر ابياس ۽ ويراڳ

سان اهو ڪٺن ڪم ڪري سگهجي ٿو.

ابياس مان گيان ٿو اچي- گيان جي حاصل ڪرڻ

۾ هڏ هلائڻ يا بُت ورائڻ جي ڪا گهرج نه آهي-

فقط هن جو رخ ڦيرائڻون آهي ۽ من ۾ اهو خيال

رکڻون آهي ته مان نه سرير آهيان نه سرير منهنجو

آهي- مان آتما آهيان مان مسافر آهيان جيوت جا

چار ڏينهن ڪاٽي موٽي وري راهي ٿيڻو آهي.

س- واسنائون ڪئن ڪڍجن.

ج- جيڪڏهن تون شراب تي هريل آهين ۽

اها هير پنهنجي ڇڏين ٿو ته تو هڪ واسنا کي

ماريو آهي ۽ پنهنجي چپ جي لذت کي

روڪيو آهي- هن مان توکي شانتي پراپت ٿيندي چاڪاڻ تہ شراب لاء چاهنا گهٽ ٿيندء ۽ تون شراب جا خيال نہ ڪندين ڇو جو جنهن واسنا توکي لالچايو تہ هل شراب جي همت ٽي سا ڦري ويئي آهي تنهنجي **اڇا شڪتي** will جي ڪري. ۽ توکي هڪ شي ڇڏڻ ڪري شانتي پراپت ٿي آهي- اهڙي طرح سان جيڪڏهن تون ١٥ شيون آهستہ آهستہ ڇڏيندين تہ توکي وڏيڪ طاقت ملندي ۽ شانتي وڏيڪ پراپت ٿيندي اهو ڦل آهي **تيا ڳڻ** جو- هڪ ڪني عادت ڇڏي ڪا چنگي عادت پراپت ڪرڻ بلڪل فائدي واري آهي.

سمجهو تہ تون سئنيما ڏسڻ جو ڏايو شائق آهين روز روز وڃڻ تو چاهين نہ تہ آرام نتو اچيئي- هاڻي هن پاڇن جي راند کي ڏسي تون ناٽڪ کي سچ تو سمجهين ۽ خوش تو ٿين- پر سنيما ۾ تو ڪل هلائيندڙ ۽ جنهن فلم ناهيا آهن تنهنکي کوڻ تو ڏسين- پوء جڏهن گهر اچي تو ويچار ڪرين تہ ويچار ڏيکاري تو تہ جيڪي تو ڏٺو آهي سو سڀ سچ نہ آهي- فلم جا رچيندڙ تہ اهڙا فلم ٺا ناهين تہ ٥٠ **ورهيہ** هنکان پوء اسين ڪئي هونداسين ۽ ڪئن ڏراي ڇڏي مارس Mars ۾ وڃين اتي جي ماڻهن سان

رهنداسين- ڪٿي فقط هڪ گوري ڪاڻ سان
ڏينهن جا ڏينهن اپواس رکي سگهنداسين هاڻي
جڏهن اهو ڏسي ٿو اُٿجي ته ويچار ٿو ٿئي ته هي
سڀ ڪوڙ آهي: هي بناوت آهي ۽ رڳو پاڇن
جي راند آهي- ويچار سيکاري ٿو ته هي
جڳت جو ڏسڻ ۾ اسانکي اچي ٿو سو ٻڻ
سنيما **شو** آهي يعني پاڇن **جي راند**

The world is a stage & we are merely actors.
Shakespare

اُنهي ۾ **پرماتما** جي ڏسڻ ڪان سواء سڀ ڪوڙ
آهي. هن جڳت کي **مايا** ٿو چئجي يوگي اُنکي
مٿيا ٿا ڪوٺين گورو صاحب چون ٿا- آسادي وار
"ڪوڙ راجا، ڪوڙ پرجا، ڪوڙ سڀ سنسار

....

ڪوڙ ڪوڙي نيهن لڳايا وسريا ڪرتار
ڪس نال نه ڪيجي دوستي سڀ جڳ چلڻهار"
هاڻي اهڙي جڳت ۾ **اسانکي پرماتما** ڏسڻ
گهرجي.

پرماتما اسانجي **گهٽ** ۾ براجمان آهي ۽ سدائين
اسانکي **دلين** مان نوان نوان فلم پهنجي جوت
مان ڪڍي پيو ڏيکاري- اسين ته **مَن** جو آتما نه
آهي تنهنکي ست سمجهي پيا پٽڪون- اسانکي
برهم جاڻڻ گهرجي جو هي تماشو خلقي ٿو. پرماتما
سان اسانکي ميلاپ تڏهن ٿيندو جڏهن اسانجو
چِت شدّ هوندو.

جن پرماتما کي جاڻو آهي سي هن جڳت کي سپنو ڄاڻي انهي ڌيان لئا ٻوڙن ۽ پڪاري چون ٿا ته جڳت مرڳوئي **سپنو** آهي.

پر اسين ته ههڙا وچن ٻڌي به جڳت کي ست سمجهي دک پيا سهون. ڄاڻي جڏهن من جو سنڪلپ بند ٿئي ۽ چت استر ٿئي تڏهن جڳت ڀاسڻ ۾ نه ايندو.

جئن ٻيڙي جي هلندي ڪناري جا وڻ هلندڙ ڏسڻ ۾ ايندا آهن پر سچ اهي وڻ هلن ڪونه ٿا. جي ٻيڙي جو هلڻ **بند ٿئي** ته ڪناري جا وڻ بيٺل نظر ۾ ايندا. جڏهن گورو ڪرپا ڪري جيو کي **ٻودر درشٽي** جي بخشش ڪري تڏهن ان جو اکيون سائي جڳت کي برهم **سروپ** ڏسي پرماتما کي جتي ڪٿي **ڏسندو.** مطلب ته دماغ جي اندر مان دل جون اکيون روشن ٿيون ٿين جنمان پرماتما جو درشن ٿو ٿئي اها اک سڀ ڪنهن انسان جي دماغ ۾ موجود آهي انهي کي شو نيتر ٿا ڪوٺين. انهي اک کي ويدانتي **اونڪار جوتي سروپ** ٿا چون. ڪي پرماتما ڪي آتما ڪي شو ٿا ڪوٺين صوفي انهي اک کي **الله نور اکبر** ٿا چون.

س - **يوگ** جا گهڻان انگ آهن.

ج - اٺ. ١- يم ٢- نيم ٣- آسن ٤- پراڻا يام ٥- **ڪرتيهار** ٦- **ڌرنا** ٧- **ڌيان** ٨- **سماڌي.**

س- يم گهڻان آهن

ج- پنج- (١) اهنسا (٢) ستيہ (٣) استيہ (۴) برهم چاريہ (٥) اپر گرهہ

س- نيم گهڻا آهن

ج- پنج- اهي آهن ١ سوچ ٢ سنتوش ٣ تپ ۴ سواڌ يا ٥ ايشور پرندان

انهن بن انگن يم- نيم جو بيان پوين بابن ۾ ڏبو- ڇو جو من تي تعلق ٿا رکن. انهن جي پراپتي لاءِ من جو ميل ڪڍڻ ضرور آهي: تنهنڪري من جي باب ۾ انهن جو وستار سان بيان ڏبو-

آسن Assans.

س- آسن ڇا آهي.

ج. آسن جي معنيٰ آهي سکيو سهنجو وهڻ. جملہ ٨۴ آهن جنمان ٣ سيکان سنا چوڻ ۾ ٿا اچن جي آهن پدما- سڌهاسن- پستانيا-

س- پدما آسن ڪيئن ڪجي.

ج- سڄو پير ڏائي ستر جي جنگهہ تي رکہ ۽ ڏائو پير سڄي ستر تي رکہ.

اکيون پور- ترڪٽي ڏي نهار جا بن ڀرن جي وچ آهي پنهنجا هٿ ستر تي رکہ مظبوطي سان- آسن سڀ بيمارين ناس ٿو ڪري ۽ بادي- پت پوري انداز ۾ پوري طرح ٿو رکي.

اهو آسن جپ لاءِ ۽ ڌيان لاءِ چڱون آهي ڪوشش

ڪر ۽ ٽون ساندہ ٣ ڪلاڪ ھڪ دفع سان
واھي وڃڻ.
مٿو- ڳچي ۽ ڌڙ Trunk ھن سڌي ليڪ ۾ رکہ.
جيڪڏھن ٽون ٣ ڪلاڪ سنگہ مرمر جي پٽ
واڱر ويھي سگھين ۽ پوءِ آسن جي سڌي
ھٿ ڪئي- اھڙي پاونا رکہ ۽ مان ھڪ جبل
آھيان ۽ مونکي ڪو بہ لوڏي نہ سگھندو

Sidh Asan.

س- سڌ آسن ڪئن ڪجي.
ج- پنھنجي ھڪ ڪري گديا جي ٽنگہ وٽ رکہ ۽
ٻي ڪري مرداني عضوي جي ٻار ۾ رکہ. مٿو-
ڳچي ۽ سٿر ھڪ ليڪ ۾ رکہ سڌي طرح اکيون
پور- نگاھہ رکہ ھڪ ھنڌ جو ٻن ڀرن جي وچ ۾
آھي- ھٿ گوڏن تي رکہ. ھي جپ لاءِ ۽ ڌيان
لاءِ چنگون آھي ھن رستي برھمچاري کي مدد
ٿي ملي: ٽي ڪلاڪ ساندہ رھڻ جي ڪوشش
رکہ. ھن آسن ۾ وڏي خوبي آھي جو سڌين جون
طاقتون ٿيون ملن.

Paschinaleve Asan.

س- پستيانندا آسن ڪئن ڪجي.
ج- پنھنجون ٻئي ڇھنگون ڊگھيون ڪر زمين تي
جھڙ ڪا لڪري يا لٺ رکجي.
ھاڻي پنھنجي ھٿن سان آڱوٺن کي وٺ، پيٽ مان

هوا ڪڍ ساهه کڻي ۽ ڪر موڙ، پنهنجي
ڇڇي ۽ مٿو آهسته ۽ پنهنجو ارو پيشاني پنهي
گوڏن تي رکو.

هي آسن تمام فائدي وارو آهي جو ٿولهه گهٽائيندو
پيٽ ۾ اندر هاضمي جي باهه وڌائيندو ۽ پيٽ جا
سڀ دکه تڪليفون نورت ڪندو ۽ هيانچو
گهٽ ڪندو.

۴ انگ پرانا يام

س- **پرانا يام ڇا آهي.**

ج- ساهه کڻڻ کي روڪڻ ۽ ٻاران تي ظابطو رکڻ **پرانا
يام آهي.**

س- پرانا يام جا گهڻان قسم آهن.

ج- ٽي- (١) پورڪ (٢) ڪمڀڪ (٣) ريچڪ

(١) ساڄي ناس نڪ جي پنهنجي ساڄي هٿ سان
بند ڪر. پوء ڏاٻي ناس سان هوا اندر ڪر يعني
ساهه کڻ. اِنهي کي **پورڪ Purak** ٿا ڪوٺين.

(٢) ٦ دفع سمرن ڪر اوام اوام اوام اوام اوام
اوام ساهه کڻڻ جي مهل. پوء نون ڏاٻي ناس کي
ساڄي هٿ جي ڇيچ ۽ وچين آڱر سان بند ڪر.
پوء ساهه جهل جيسيتوڻي نون ٢۴ دفع اوام
ڳڻين پنهنجي ڏاين آڱرين سان. اِهو ساهه بند
ڪرڻ کي ڪمڀڪ ٿا ڪرٺين **Kumbhak**.

(٣) هاڻي وري ساڄي ناس کول. هوا ڪڍ آهسته
آهسته جيستائين نون ١٢ اوام ڳڻين. هنکي ريچڪ

اذ سان ڪرڻ انهي ڪونين تا Exhalation لي
رستو ٻورو ٿيو.
(۴) هوا ڇڪ يا ساهه کڻ ساڄي نانس مان-
اڳي وانگر روڪي رکڻ پوءِ وري ڏائي نانس
مان هوا يا ساهه ٻاهر ڪيو. هاڻي سڄو رستو ٻورو
ٿيو. انهي کي هڪ پرانا يام تا ڪونين.
تون ٢٠ يا ٣٠ دفعا پرانا يام ڪر.
تون پرانا يام گهڻندي گهڻندي ٻه ڪري ٿو
سگهين جيڪڏهن توکي خيال ٿي ته مان جلد
هن ڪم ۾ قابل ٿيان ته تون ۴ پهرا روز پرانا يام
ڪر يعني صبوح جو ۴ بجه. منجهند جو ۴ بجه.
رات جو ٨ بجه ۽ اڌ رات جو ١٢ بجه. هرهڪ
پهري ڪمبڪر ٨٠×۴ = (٣٢٠)
پرانا يام ڪندڙ کي بيماري ڪاڻ نه ٿيندي -
هنجو آواز مٺو ٿيندو ۽ هنجي بدن مان خوشبوءِ
ايندي ۽ ڪاڪوس ٿورو ايندس. پران يام سڀ
بيماري ڪڍي ٿو - ڪنڊلاني کي جاڳائي ٿو -
نادين کي پوتر ٿو ڪري من کي ٻه پوتر ٿو
ڪري ۽ مسان سڪائي ٿو ڇڏي-

پنجون انگم پريتهار

جڏهن اندريون پنهنجن وشئن جي پٺيان نه
پون ٿيون ۽ چڙ ته چت جي آڪار جون لڳن
ٿيون تڏهن پريتهار ٿئي ٿو.

پرنيھار جي سد ٽيڙ ڪري اندرين تي لهائڻ وڏو وس هلي ٿو.

چھون انگ — ڌارنا
ستون انگ — ڌيان
اٺون انگ — سماڌي.

اهي ٽيئي ڌارنا- ڌيان- سماڌي جڏهن هڪ وشي بابت هلائجن ٿا تڏهن انهن جو نالو سنيم آهي- اهي ٽيئي انگ يوگ جي ٻاهرين ٥ انگن کان وشيش انگ آهن. پوء ڏيکاريا.

ڀڳتي يوگ

(٢) ڀڳتي يوگ وارا پنهنجي ساڌنا شروع ڪندا آهن ڀڳتي، شرڌا (faith) ۽ پاڻ جيتڻ (self surrender) سان. هو پنهنجي شرير کي وساري ڇڏيندا آهن- (شرير ۽ هڪ قسم جو گهر آهي) ۽ جڳت کي مٿيا (Unreal) سمجهندا آهن ۽ برهم کي سچو جاڻندا آهن. اهي ٽئي ڳالهيون سندن من ۾ قائم آهن.

هن يوگ جي مارگ ۾ سچي دل- پورن ڀڳتي- شرڌا- پڪو نشچو هوڻ گهرجي جئن پرهلاد ڀڳت کي هو.

اڻ پڙهيل ماڻهون ۽ پرميسر پرماتما جي پراپتي ڪري ٿا سگهن جئن نڪارام کي درشن مليو

جيتوڻيڪ هو صحي ٻه وجهي نه ڄاڻندو هو-
هن يوگ ۾ علم جو سکڻ ۽ ابياس جو ڪو ضرور
نه آهي- هن رستي پرميسر جي مهر
سان گيان ٿو ملي ۽ پوءِ هي ڀڳت به گياني ٿي
نرگڻ برهما ۾ اچي ٿي ٿا وڃن.

ڪرم يوگ

ڪرم آهي ڌيان- ڪرم يوگ ڏيکاري ٿو ته
ڪرم ڪئن چترائي ۽ مسڪيني سان ڪجي.
سڀڪنهن انسان جي تون چاڪري پيار سان ڪر
سواءِ ڪنهن اُجوري جي مراد سان- انسان جي
ٽهل آهي پرميشور وٽان نام جو دان حاصل ڪرڻ.
خود مطلبي پاڻ مان ڪڍي ڇڏ- اِنهي خود
مطلبي تنهنجي دل کي سوڙهو ڪيو آهي ۽
تنهنجي سمجهه ۽ ٻڌ کي ٻ ڪيو آهي.
ساڌُن- سنياسين ۽ ڀڳتن- مريضن ۽ غريبن جي ڀاوَ
۽ ڀڳتي سان ٽهل شيوا ڪر- تنهنجي هڪ هڪ
سرير جي انگ ۾ ٽهل جو جزو ڀيل هجي- انهي
ٽهل جو ڦلُ بلڪل قيمتي آهي ۽ توکي اندريون
آنند حاصل ٿيندو-
جڏهن ڪم ڪرين ته هٿ ڪم کي ڏي پر
پنهنجو من پرميشور کي ارپڻ ڪر جيئن ٽائيپ
رائيٽر Type writer يا باجي هارمونيم وڄائيندڙ
Harmonium player ٻئي ڪم ٿو ڪري، وڄائي

۽ تو ۽ ڳائي ۽ ٿو- تون ۽ ائين استعمال ڪنديون ته ٻئي ورتيون حاصل ٿي سگهنديون- هڪ سمال ورتي ۽ هڪ وشش ورتي.

ڪرم يوگ ۾ ٣ ڳالهيون ضروري آهن.

(١) "مان" "مان" جي اهنڪار ڪان ڇٽل ٿي.

(٢) ڪم جو اُجورو يا العام يا ڦل جو اراده نه رکي.

(٣) نه ائين گهر ته ڪو تنهنجي ساراهه ڪري-

(٤) من ۾ تارازي پوري رکي- هار جيت جو ڪو به ويچار نه ڪر-

هٺ يوگ

هٺ يوگي پنهنجي ساڌنا يا ابياس شروع ڪندا آهن پنهنجي بدن ۽ پران سان- هو پراڻايام استعمال ڪندا آهن ۽ هو آسن مان ڪم وٺندا آهن- هنجو اصول آهي ته پراڻ روڪڻ سان من روڪجي سگهي ٿو.

هٺ يوگي يم ۽ نيم کي يوگ جي انگن ۾ ڳڻا ڳڻين ۽ ڳڻا قبول ڪن ته يم ۽ نيم ڪنجي آهن يوگ جي- هٺ يوگ وارا آسن ۽ پراڻايام ۾ محو آهن هو ٦ ڪرم ڪندا آهن ۽ منڊريون ساڌ يندا آهن- ١ نيتي- ٢ د وتي- ٣ ب ستي- ٤ تراٽڪ- ٥ راج- ٦ نيولي.

١- نيتي ڪرم- سڳو ٽيڙو وٽي لڪ مان لنگهائي واپس مان ڪڍڻ- لڪ صاف

ٽيڻ ڪري مغز جا روڳ ناس
ٿا ٿين.

٢- ڏوني ڪرم- سنهو ڪپڙو ١٣ هٿ ڊگهو ۴
آڱر ويڪرو پاڻي ۾ پچائي اهو
ڳيهو وڃڻ هڪ هٿ بچائي هٿ
۾ رکڻ پوءِ پيٽ جو گند نڪرندو
پيٽ جو سور اصل نہ ٿيندو.

٣- دستي ڪرم- گديا ۽ لنگہ اندري سان جل
کي اپان پراڻ سان اندر پيٽ
ڏي چڪي وري ٻاهر ڪڍڻ
تہ ٻنهي جا روڳ ناس ٿيندا.

۴- ٽراٽڪ ڪرم- ڪارو ٽڪو پٽ تي ڪري
اُنهي ۾ نظر پچائڻ انهي ۾ من
وس ڪري تو سگهجي.

٥- راج ڪرم- جهڙو پاڻي يا کير واٽ مان پئڻ
تهڙوئي وري واٽ مان ٻاهر
ڪڍڻ.

٦- نيولي ڪرم- پاڻي جهڙو بيٺن اهڙو گديا
مان ڪڍڻ اُنهي مان پيٽ
جا روڳ ناس ٿا ٿين.

س- يوگہ مان ڪهڙيون سڌيون رڌيون حاصل ٿيون ٿين-
ج- يوگين کي رڌيون ۽ سڌيون هيٺيون حاصل
ٿيون ٿين.

١- آڻيما Anima سڌي مان يوگي پنهنجي سرير کي سوکيم يونر جهڙو کري اڌامي ٿو.

٢- مهيما Mahima مانُ يوگي سوکيمُ مان اسٿول پراپتي کري سگهي ٿو.

٣- لگهيمان Laghima مان سرير کپهہ جهڙو هلڪو کري پون سان ملي اڌامي سگهي ٿو.

٤- پراپتي Prapati سڌي مان چنڊ سج کي گهراڻي سگهي ٿو.

٥- پراڪما Prakama هن سڌي مان آسمان اندر وڃي سگهي ٿو.

٦- گريما Garima سان جل سان ملي جل روپ ٿي پون روپ ٿئي ٿو.

٧- استوا Isitva سڌي مان ايشور جهڙي طاقت پائي سگهي ٿو.

٨- وستوا Vastva هن سڌي مان جهڙي وستو گهري اهڙي پائي سگهي ٿو مطلب تہ ٻڪي اڄ نہ لڳڻ- دور پند تان ڳالهيون ٻڌڻ، دور پند تي ڏسڻ- ٻي جي سرير ۾ پرويس ڪرڻ- پنهنجي اڇا سان سرير ڇڏڻ، سڀ ڪنهن کي آگيا ۾ وس ڪرڻ- اگني، جل سپرش ڪرڻ سان ڏک نہ پهچڻ اهي سڀ حاصل ٿيون ٿين.

يوگي سمجهن ٿا تہ سڀئي ڪرمن جا ڪارڻ ٻہ آهن هڪڙو شرير- ٻيو ساهہ جو هلڻ چلڻ- ٿيون اهنڪار جو مان مان کري ٿو ۽ پاڻکي ٻين

ڪان ڌار تہ سمجھي ۽ چوڏهون اندريون مَن سميت،
۽ پنجون اندريون ڪان ٻاهر شڪتيون جن ڌاران
اندريون پنهنجا ڪرم پورا ڪري نہ سگهن.
سڀ يوڳ ۾ مَن ۽ اندريون جيتڻ گهرجن ۽
اهنڪار ڪڍڻ گهرجي ۽ ٻُڌِ کي شُڌ ڪرڻ
گهرجي.
هاڻي ڏسڻون آهي تہ مَن- ٻُڌ- اهنڪار- ڇا آهن
سراپ ۾ ڪٿي ٿا رهن ۽ ڪيئن انهن کي جيتجي
۽ شُڌ ڪجي.

جپ سان بوگه

انسان جي جوڙجڪ Chapter III.

س- انسان جي جوڙجڪ ڪهڙي آهي.

ج- انسان ٻن وستن هرهڪ آتما ۽ سرير جو ميل آهي. آتما ست آهي اها نه مري ٿي نه ڄمي ٿي. سرير يعني ديهه اسٿ آهي جا ڄمي ٿي ۽ مري ٿي.

س- آتما ڇا آهي ۽ هنجو سرير سان ڪهڙو لاڳاپو آهي.

ج- آتما هڪ سوکيم وستو آهي- پرماتما پنهنجي ڪرڻن موڪلڻ سان اسان انسانن ۾ روح يا سرلي موڪلي آهي. اهي ڪرڻا موڪلڻ ڪري پرماتما پاڻ ڪڏهن به ڪو پانڌان يا ٽڪرا ٽڪرا نٿو ٿئي جئن سورج ڌرتي تي ڪرڻن موڪلڻ ڪري يا سمنڊ پنهنجي ٻاڦ يا ٻوندون موڪلڻ ڪري ٽڪرا ٽڪرا نه ٿو ٿئي.

اسين اهي ڪرنائون ملڻ ڪري ايشور جون
انسون آهيون- ۽ هو اسانکي ڪيڏانهن نو پهنجي
سنا سان.

س- آتما سڀني سريرن ۾ هڪ آهي يا جدا جدا.

ج- آتما سڀني سريرن ۾ هڪ آهي- ساري رچنا ۽
ان جو رچڻهار گڏيل پيا آهن- هوئي سڀ
ڪنهنجو سچو پاڻ آهي ۽ سداءِ هڪ رنگ ۾ قائم
آهي- جڏهن توکي اها خبر پوندي تڏهن تون
سڀ جي ڀلائي پنهنجي ڀلائي سمجهندين ۽
ڪنهن ٻي جي خرابي پنهنجي خرابي سمجهندين-

س- سرير يعني ديهه ڇا جي ٺهيل آهي.

ج- سرير پنجن تتن جو جڙيل آهي- اهي آهن
١- پرٿوي ٢- جل ٣- تيج يعني باهه ٤- وايو
٥- آڪاش.

س- پرٿوي جا گڻ ڪهڙا آهن.

ج- پرٿوي جا گڻ آهن ١- چمڙي ٢- هڏا ٣- نسون
يا ناڙيون ٤- ماس.

س- جل جا گڻ ڪهڙا آهن.

ج- جل جا گڻ آهن- لک- رت- روڳ- مُت يا
پيشاب ۽ ويرء.

س- وايو جا گڻ ڪهڙا آهن.

ج- وايو جا گڻ آهن عضون جو ورڻ- هلڻ- مرڻ-
ڊوڙڻ ويڪرو ۽ سوڙهو ٿيڻ.

س - آڪاش جا گڻ ڪهڙا آهن.
ج - آڪاش جا گڻ آهن - پڌڻ - چنتا - اداسائي - موهه - شڪ شبهه.
س - سيڪنهن انسان کي گهڻيون اندريون آهن.
ج - هرهڪ انسان کي پنج ڪرم اندريون يعني ١- هٿ ٢- پير ٣- وات ٤- گديا ٥- لنگ آهن ۽ ٥ گيان اندريون يعني ١- اکيون ٢- ڪن ٣- نڪ ٤- جڀ ٥- چمڙي يعني چهڙ جو انگ - انهي طرح جملي ١٠ اندريون آهن.
س - گيان اندرين جون وشيون ڪهڙيون آهن.
ج - ١- شبد ٢- سپرش ٣- روپ رس ۽ گنڌ.
س - گيان اندرين جو ۽ ڪرم اندرين جو ڇا سان تعلق آهي.
ج - گيان اندرين جو Sensasory Nerves سان تعلق آهي ۽ ڪرم اندرين جو Motor Nerves سان تعلق آهي. مغز - حواس - نارون - نبض - لسون ۽ رڳون - ققر - دل - جيرو - بڪي ڪيتن نهيا ۽ ڪتن ڻا هلن ۽ رت جو ڦرو ڪهڙو لکو تو هلي سو ڪنهن جي به عقل پر نه تو اچي - جيڏالهن نهار تيڏانهن اسرار لڳو پيو آهي.
س - انهن ١٠ اندرين کان سواء پيو ڊيهه پر ڇا آهي -
ج - (من) انسان کي پرميسر من ڏنو آهي جنهن کري هو سچي پرانين پر آتم ۽ اعلي ليکجي تو.

اِهو من اِنهن ڏهن اندرين کي هلائي ٿو- من
۾ ٻُڌي رهي ٿي- جيڪڏهن ٻُڌي نه آهي
ته انسان ۽ پسون جي وچ ۾ ڪوبه تفاوت نه رهندو.

س- انسان جي سرير اندر ڪهڙيون شيون ٿيون رهن.
ج- ١- آتما ٢- من ٣- پران ٤- اهنڪار
آتما امر آهي- سرير جو ڌرم آهي جنم ۽ مرڻ-
من جو ڌرم آهي ڏک ۽ سک- پرانن جو ڌرم آهي
بک ۽ اڃ- اهنڪار ٻن قسمن جو آهي هڪ
شڌ ٻيو اشڌ- شڌ اهنڪار آهي ته مان برهم
ابناسي امر آهيان ۽ اشڌ اهنڪار آهي ته
مان وڏو آهيان- عهدو وڏو اٿم.

سانکيه فلاسافي ڏيکاري ٿي ته ساتوڪ
اهنڪار مان ٻُڌي ٿي نڪري ۽ راجس
اهنڪار مان پران ٿا نڪرن.

س- پران ڪيترن قسمن جا آهن
ج- پران پنجن قسمن جا آهن (١) پران (٢) اپان (٣)
ويان (٤) اُدان (٥) سمان. پرانن جو واسو هردي
۾ آهي ۽ رت کي صاف ڪري ٿو.
اپان جو واسو مول ۾ آهي- مثل ۽ گندي هوا
کي ٻاهر ٿو ڪڍي.
اُدان جو واسو ڪنٺ ۾ آهي اَنَ جل کي اندر
ڪري ٿو ۽ ٿڪ ۽ کانگهارَ کي ٻاهر ڪڍي ٿو.

وڀان جو واسو سڀني سنڌن ۾ آهي يعني سڄي بدن ۾.

سمان جو واسو ناڀ ۾ آهي نارن کي رس پهچائيندو.

پران ٻاهر نڪرن ٿا. اپان هيٺ لهن ٿا. اڏان مٿي چڙهن ٿا.

فلاسافي ڏيکاري ٿي ته آتما سرير کان جدا آهي ۽ پڻ من. بدي ۽ حواس کان جدا آهي. آتما هڪ راجا آهي جو بدي من ۽ حواسن جا ڪم ويٺو جانچي. اهي سندس وزير آهن. آتما کي راڳ، Love، دويس Misery، اڇا Desire، سک Happines ڪين آهن اهي سڀ بدي Intellect جون وستون آهن.

س- ڇو بدي ۽ من آتما کي سڃاڻي يا ڏسي نٿا سگهون-

ج- حقيقت هي آهي ته من ۽ بدي کي ڪابه پنهنجي روشنائي نه آهي آتما انهن کي پنهنجي روشنائي ٿي ڏي. آتما کي ڪابه گهرج انهن جي روشنائي مان نه آهي. جيئن چنڊ ڪرن جي لنگهڻ ڪري ڏيکجي ٿو وڃي ۽ انسان سمجهي ٿو ته چنڊ ٿو هلي تيئن آتما به اسانکي ڏسڻ ۾ ٿي اچي ته ڪم پيئي ڪري اندرين جي رستي. آتما اندرين جي ڪم کان نرالي آهي. جيڪي موکش گهرڻ ٿا چاهين تنکي

سمجھڻ گھرجي تہ آتما اندرين جي ڪم کان نرالي آھي.

س- آتما کي ڪھڙين ١٣ ديوتائون شيوا لاء مليل آھن —

ج- ١- وشڻو ديو- جنھن کي چت ۾ واسو مليو جنھن جي ڪريا پالڻ آھي.

٢- ورسپتي ديو- جنھنکي واسو بڌي ۾ مليو جا نشچو ٿي رکي.

٣- شو ديو- جنھنکي واسو اهنڪار ۾ آهي هنجي ڪريا آهي هومي ڪرڻ.

٤- سورج ديو- جنھنکي واسو نيٽرن ۾ مليو ڪريا ڏسڻ جي تو ڪري.

٥- درگپال ديو- جنھنکي واسو ڪنن ۾ مليو ڪريا ٻڌڻ جي تو ڪري.

٦- اسوني ڪمار- جنھنکي واسو نڪ ۾ مليو ڪريا سنگھڻ جي تو ڪري.

٧- اگني ديوتا- مک ۾ تو رھي ۽ کاڌي کي ھضم، گرھڻ، تو ڪري.

٨- ورن ديوتا- جِڀ ۾ تو رھي- رسن جي ٻرکڻ ۽ بولڻ جي ڪار تو ڪري.

٩- پون ديوتا- کل چمڙي ۾ تو رھي تدي ڪوسي کي چاڻي تو

١٠- اڌر ديوتا- هٿن ۾ رهي ٿو ۽ ڏيڻ وٺڻ ڪري ٿو.

١١- ر پنڊر ديوتا- پيرن ۾ رهي ٿو هلڻ چلڻ ڪري ٿو.

١٢- جمر ديوتا- گديا ۾ رهي ٿو ڪريا ميل نياڳڻ جي ڪري ٿو.

١٣- پرجاپتي ديو- اندري ۾ رهي ٿو ۽ اتپتي ڪري ٿو ۽ موتر ڪڍي ٿو.

س- سوڪيم سرير ڇا آهي-

ج- پنجن گيان اندرين- پنجن ڪرم اندرين- پنجن پرانن هڪ من ۽ هڪ بدي انهن ١٧ تتن کي سوڪيم سرير ٿو ڪوٺجي.

اسانجو سرير ۾ مثل هڪ رٿ يا گهوڙي گاڏي جي آهي- ١٠ اندريون انهي گاڏي لاء ١٠ گهوڙن تي آهن- انهي گاڏي کي هڪلڻ هلائڻ وارو من آهي- آتما آنهي گاڏي جو مالڪ آهي ۽ گاڏي اندر براجمان آهي-

جپ سان يوگہ

Mind. من Chapter IV.

س- من ڇا آهي.

ج- من هڪڙي سوکم شي آهي جنهنکي نہ سندس روپ نہ رنگہ نہ نشان آهي- هو کن ۾ ٽيئي لوڪ گهمي ٿو اچي- ڪڏهن آڪاس ۾ آهي تہ ڪڏهن پاتال ۾- من جو جياپو پراڻن تي آهي پران من جو ٻاهريون ڪوٽ آهن- پران گروس Gross آهن ۽ من Subtle آهي. پراڻن جو جياپو وري ڪاڏي تي آهي اهين جيستائين پران ڪٺون ٻيا تيستائين جيئرا آهيون- هردو رواڄي طرح اهين چئون دل ڪي- دل جي دواران سرير جيئرو ٿورهي جا سڀڄي سرير ڪي رت تي پهچائي.

س- من جي جاء ڪٿي آهي.

ج- من جي جاء نرگهٽ Throat جي پار ۾ آهي ۽ ٻڌي جي جاء نرر Forehead ۾ آهي. چت جي جاء

Umliles ۾ آهي ۽ اهنڪار جي جاء چائيءَ ۾ آهي. من سريل ۾ ٻن هنڌن ۾ آهي هڪ سرت جي آستان ٿي سرت تي ٻردي وانگر (ٻن ماڪين جي وچ سڻين ليڪ ڪڍجي ته انهي جي وچ سرت جي ٻنڌڪ آهي) اتي من جو نالو ذڄ من آهي. اتي سرت جي روشنائي جيڪڏهن ملِيس ٿي ته انهڪي ٻڌ Intelligence چئجي ٿو. وويڪ Conscience عقل Wisdon انهن جا نالا آهن. ٻي جاء اتس چائي ۽ پيٽ جي وچ انهي ڪڏ وت جنهنڪي هردو Strenum ٿو چئجي اُن من کي ٻنڌي من اثوا نفس اماره ٿو چئجي. اهو پندي من بلڪل سنساري ۽ پاپي آهي انهي ڪري شيطان انهي جو نالو آهي. هن ٻنڌي من ۾ نفس جا ٦ وڪار ٻتايل آهن.

س - ٻنڌي من جا وڪار ڪهڙا آهن.

ج - ١- ڇِنتا ٢- ٻڪ ٻڪ ٣- ترشنا ۴- حرفت ۵- ڪوڙ ڪپت ٦- آهو حڪم ادولي ۽ بي ادبي.

س - من ۽ ٻڌي جو واسو ڪٿي آهي.

ج - من جو سروپ سنڪلپ ۽ وڪلپ آهي ۽ واسو هردي ۾ آهي.

ٻڌي جو ڪم نشچو آهي ۽ واسو مغز ۾ آهي.

اندريون- من- ٻڌي تيئي ترشنا جو آستان آهن. ترشنا مٽي ته سک پراپت ٿيندو.

س- من جا سنڪلپ ڪئن ٿا ٿين.

ج- ڪابه شيءِ **اند رين** جي رستي ڏسڻ، سنگهڻ، ڇهڻ مان من ۾ سنسڪار يعني **Impressions** ٿا جاڳن پوءِ سنڪلپ يعني خيال **(Thought)** ٿو جاڳي- اهڙي طرح سنسڪارن مان سنڪلپ ٿا جاڳن ۽ سنڪلپن مان سنسڪار جڙن ٿا ۽ بيج مان وڻ ۽ وڻ مان بج-

سنسڪارن مان نڪرن ٿيون واسنائون **Desires** ۽ انهن واسنائن مان ترشنا **Intense longing** اها ترشنا طاقت واري آهي- هي من اسانجو سنسڪارن ۽ ترشنائن جي رستي بادشاهي ويٺو ڪري.

س- اميدون ۽ آسرا ڇا ٿا ڪن.

ج- اميدون ۽ آسرا Hopes & anticipations من کي اڳهو ٿا ڪن ۽ من کي خوش ٿيون رکن. دنيوي ماڻهون جنهنکي آسرو اميد نه آهي تنهنکي Hopeless ٿو ڪوٺجي- چنتائون من کي دک ڏيون ڏين. من جو بدن تي وڏو اثر آهي- من ۾ دک ڪرڻ ڪري بدن ضعيف ٿو ٿئي- بدن وري من تي اثر ٿو ڪري. تندرست بدن واري جو من به تندرست ٿو ٿئي پيٽ ۾ سور هوڻ ڪري من کي جهڪائي ٿي ٿئي.

س- من جو ڪاج ڇا آهي.

ج- من جو ڪاج آهي واسنا ۽ ترشنا- من کي
باندر والگر ڪولہ ڪو ڪم ڪرڻ گھرجي نہ تہ
ضرور ڪو نقصان ڪندو.

س- من جا قسم گھڻان آهن.

ج- من جا ٻہ قسم آهن- هڪڙو شڌ من يعني
ساتوڪي من جنهنکي پاڪ من تو چئجي- ٻيو
اَشڌ من يعني Impure من يا Desiremind
يعني خواهش جو من- هڪڙو چئجي دل جو
مٿيون پاڱون- ٻيو چئجي دل جو هيٺيون:
پاڱون- هيٺيون پاڱو پيدا ڪري ٿو سڀ ڏک
۽ ڏيہ- مٿين ساتوڪ من جي پاڱي سان اسين
هيٺين پاڱي کي جيهنبر سنسڪار- سنڪلپ ۽
Emotions آهن اُنهي کي جيتي سگھون ٿا. هرهڪ
پاڱي ٻہ پنهنجا پنهنجا جزبا آهن. هيٺين
پاڱي ٻہ ڪام- ڪروڌ- لوڀ- موهہ ۽
اهنڪار جا پردا آهن ٻي مٿين پاڱي ٻہ
وري پيا پنج جزوا آهن ١- وويڪ ٢- ويچار
٣- پريم ۴- سڌ رتا ٥- آنند اِهي الم جزوا دماغ
شڪتي ۽ گيان ماں پراپت ٿا ٿين.

س- من ٻہ گھڻا جزوا آهن.

ج- من ٻہ ٢ Emotions جزوا آهن هڪ راڳہ Love ۽
ٻيو دويش Hatred- اِهي ٻئي آهن جنکي
جيتڻون آهي-

س- من جا ڪليش ڪهڙا آهي.

ج- ١- اوديا- ٢- اسمتا- ٣- راڳ- ۴- دويش- ٥- ابنيوس-

اوديا آهي Ignorance.

اسمتا آهي پاڻ جهڙو ٻيو ڪي نہ سمجهڻ.

راڳ آهي پدارٿن جي اچڻ ۾ خوشي ڪرڻ.

دويش آهي پدارٿن جي وڃڻ ۾ ڏک ڪرڻ.

ابنيوس آهي ٻي جو ڏک پنهنجي پڇي ۾ پائڻ.

س- من جا جزوا گهڻا آهن.

ج- من جا ٽي جزوا آهي هڪڙو ڌرمي Religious ٻيو اخلاقي Moral ۽ ٽيون جزو Aesthetic.

س- من ۾ Moods گهڻان آهن.

ج- من ۾ ٻہ موڊ Moods آهن هرش ۽ شوڪ يعني خوشي ۽ ڏک Joy & Grief.

س- من ۾ وڪار Passions گهڻا آهن.

ج- من ۾ پنج پيشن Passions آهن ڪام- ڪروڌ- لوڀ- موهہ- اهنڪار- هي جيئڻان آهن.

س- من جا دويش گهڻا آهن

من جا ٽي دويش آهن (١) مل يعني خرابي يعني پاپ (٢) ڊکيپ يعني چنچلتا Tossing ۽ ٽيون اوداڻي اگيان Ignorance.

جيڪڏهن ايشور جي ملڻ جي مرضي هجي تہ اهي ٽيئي دويش ناس ڪرڻ گهرجن- پهرين

دويش ۽ اڇن تا پاپ ۽ گناھ جي تڙي ڪڍجن
پنڃن سان.
۲ دوش، چلولائي ۽ چنچلتائي تري ڪڍجي تي
اڀاشنا - پراڻايام ۽ راج يوگ سان ۽
ٽيون دوش اگيان جو تري ڪڍجي ٿو گيان
جو ودياحاصل ڪرڻ سان

س - من جا گڻ ڪهڙا آهن.
ج - من کي ۳ گڻ آهن - ١ - ستو goodness, light, bliss
ٻيو آهي رجو Motion, Passions ٽيون آهي
تمون ستي ignorance گڻن جي نشاني نرملتائي
آهي ۽ اهو گڻ سک ہندن جا چاڙهي ٿو ۽ سک
سان ملائي ٿو. رجو ڪرم جا ٻندن تو چاڙهي ۽
تمو مورکائي جا - ستي مان ملندو گيان ۽ رجي
مان لوڀ ۽ تمي مان موھ. رجي مان دک پيدا
ٿو ٿئي ۽ تمي مان اگيان. انهن ٽنهي گڻن جي
پاڻ ۾ وڙهه چالو آهي ستو تڏهن ھلوان ٿئي ٿو
جڏهن تمون ۽ رجو روڪجن ٿا جڏهن لوڀ ۽
هوس، چنچلائي ۽ اشانت ماڻهوءَ کي پڪڙائين
ٿا تڏهن سمجهڻ گهرجي تہ منجهس رجي جي
ورڌي آهي -
جڏهن ڪبد، موھ ۽ آلس ماڻهوءَ ۾ ٿئي ٿو
تڏهن سمجهجي تہ هن ۾ تمي جو زور آهي.
انسان کي گهرجي تہ من اندر ستي جي مدد سان

تهي ؛ رجي کي ماري مات ڪري ته پوء موڪش پراپت ڪندو.

انهن ٽنهي گڻن جي برابر ٣ ورتيون آهن.

١- شانت ورلي Equilibrium & Peace جي ستي گڻ مان ٿا نڪرن.

٢- گهورا ورلي جهڙي ڪاوڙ ڪروڌ جا رجي گڻ مان ٿي نڪري.

٣- مرا ورلي جا تمي گڻ مان ٿي نڪري جهڙو آلس- سستي- بيپرواهي.

س- من جون صفتون گهڻيون آهن.

ج- من جون ٣ صفتون Aspects آهن.

هڪڙي کي ڪوٺجي ٿو (Sensational mind, Objective mind) جوشيلو من.

ٻي کي ڪوٺجي ٿو Rational mind, Subjective mind يعني اٿم گت.

ٽئين کي ڪوٺجي ٿو Intuitive mind, Super Conscions يعني اندر جي سوجهه، ٻوجهه.

س- من ۾ ڏي ۾ گهڻيون طاقتون آهن.

ج- من ۾ ڏي ۾ ٦ طاقتون آهن. ١- سمجهه، پرور ۽ ٻوجهه جنهنکي انگريزي ۾ Perception ٿو ڪوٺجي. ٢- طاقت آهي Sensation جنهنکي اندري تاءِ ٿا ڪوٺين. ٣- طاقت آهي حافظو- ياد گيري جنهنکي Memory ٿا ڪوٺين.

۴- طاقت آهي ويچار شڪتي وهم- قوت خيال جنهنکي Imagination ٿا ڪوٺين. ٦- طاقت آهي اڇا شڪتي سنڪلپ يا ڪم جي مرضي جنهنکي Volition or will ٿا ڪوٺين.

س- ڪيترا اصول آهن.

ج- ٽي اصول آهن.

١- اڇا شڪتي کي will دل ٿا چون جنهن ۾ ڀاءُ Feeling ۽ عشق يا پريم تو اچي.

٢- گيان شڪتي مغز ۾ ٿي رهي جنهن شڪتي کي دماغ تو ڪوٺجي. انهن ۾ دماغي خيال جهڙوڪ سمجهه- بناوت جا خيال- وهم جون شڪليون- سوچڻ ۽ ويچارڻ جون شڪتيون جي سيڪارين تيون پيت- مشابهت- بحث مباحثو.

٣- ڪريا شڪتي يا ڪرم شڪتي جا اڌ رين ۾ آهي. ڪم يا ڪرم پيدا ٿيو ٿئي تو، من ۽ شرير مان. بدن مان هيٺيون خواهشون اندرين کي تيون چورين بک- شهوت- ڪروڌ- سستي.
انهن خواهش کي روڪڻ لاءِ دم ۽ سر يوگ وارن جو ضرور آهي.

س- من جون اوستائون ڪيڙيون آهن.

ج- من جو ٣ اوستائون آهن. هڪ جاگرت يعني Waking ٻي سپن يعني Dreaming سپني جي

ٽين ششپتي Sleeping يعني گهري ننڊ جي.
جاگرت حالتر شيون من کان جدا رهن ٿيون ۽
روز ساڳيون شيون ڏسجن.
سپني جي حالتر سپني جون شيون تيستائين حاضر
آهن جيستائين من حاضر آهي ۽ من هلي ٿو. اهي
شيون من پيدا ٿو ڪري. وري جڏهن جاڳرت
حالتر ٿو اچي ته سپ سپني وارئون شيون گم
ٿي ٿيون وڃن.
ٽين ششپتي سني ننڊ جي حالتر من کي ڪا
شي ڪانه ٿي گهرجي ۽ ڪو به سپنو نٿو لهي.

س- من جا قاعدا ڪهڙا آهن.

ج- من جا قاعدا ٽن قسمن جا آهن.

ميلاپ Law of Associtio‍n
سلسله بند Law of Continuity
نسبتي Law of Relativity

س- دليون ڪيترن پرڪارن جون آهن.

ج- ١- دل جبل جهڙي- ڪيترا به ڪشٽ ۽
آپداٺون اچن ته به نشچو ۽ وسواس نه وڃين-
هنڪي اچل من ٿو ڪوٺجي.
٢- دل وڻ وانگر- جنهنهر هوا جا لوڏا تيندا
آهن پر ٻار ڪي الس ۽ پڪتي جو نشچو نه
ڇڏيندي. هنکي لُڏن من ٿو ڪوٺجي.

۳- دل ڪُن جي- جڏهن ڪڪ هوا ۾ اڏامندا
هلي ويندا آهن تڏهن ٿوري دکَ ۾ دل
ڏڏجي وڃي ۽ لشڪ، وشواس ۽ هڳتي
ڇڏي ڏي. هنکي چنچل من ٿو ڪوٺجي.
بيا ماڻهون ڏسن ٿا تنهنجي منهن ۽ بدن کي پر
پرميسر ڏسي ٿو تنهنجي **دل** کي.
بيا ماڻهون ڏسن ٿا تنهنجي ڪمن کي. پر
پرميسر ڏسي ٿو تنهنجي **نيت** کي،
دل پنهنجي ٻن حصن ۾ وراهه- هڪ حصو موم
وانگر هوڻ گهرجي جنهنڪري غريبن ستايلن
کي سچي مدد ڪري ٻيو حصو پٿر وانگر رکي
دنيا ۾ دکن مشڪلاتن ۽ خوفن کان نه ڊڄ.

س- انتهڪرن ڇا آهي-

ج- انتهڪرن معني اندريان اوزار- جي چار آهن- من-
بدي- اهنڪار ۽ چت- انتهڪرن هڪ رستو
آهي آتما ۽ من جي وچ-

س- انهن چئن اوزارن جو ڪم ڪهڙو آهي.

ج- انهن جو ڪم آهي وشواس- Certainty شڪ
Doubt مان، مان، Egotisim ۽ Retention اهي ۴
اوزار چار ورتيون آهن جن سان من ڪم ٿو ڪري-
لون جج آهين جڏهن ڪورٽ ۾ ڪيس هلائڻ
جو ڪم ٿو ڪرين- لون بورچي آهين جڏهن رنڌڻي

۽ رنڌڻ جو ڪم ٿو ڪرين تون هريڪ نت آهين جڏهن ڪنهن سنستا ۾ ڪرسي تي ويهي ڪم ٿو ڪرين. هاڻي تون ماڻهون ساڳيو پر جڏهن جڏهن تون جدا جدا ڪمن ۾ من ٿو لڳائين تڏهن تڏهن توکي جدا جدا نالا ڏجن.

انهي طرح من جڏهن سنڪلپ وڪلپ Impressions& Thoughts ٿو ڪري تڏهن هنکي من ٿو ڪوٺجي جڏهن هو ويچار ٿو ڪري سچ ڪوڙ کي ٿو پرکي ۽ فيصلو ٿو ڪري تڏهن هنکي **ٻڌي** ٿو ڪوٺجي. جڏهن هو پاڻ ۾ "**مان مان**" ٿو آڻي ۽ چوي ٿو ته هي ڪم مون ڪيو ۽ پاڻکان وڏيڪ ڪنهن کي نٿو سمجهي تڏهن هنکي **اهنڪار** ٿو ڪوٺجي. جڏهن هو **سنسڪار** گدام ۾ ٿو رکي جا حافظه جي جاء آهي تڏهن هنکي چت ٿو ڪوٺجي.

ڪي چت کي من جي اندر ٿا سمجهن ۽ ڪي ٻڌي جي اندر اهنڪار ٿا سمجهن. پر ڏسجي پيو ته من ٻڌي اهنڪار ٽيئي گڏجي پيا ڪم ڪن. اسانجي اک جيڪي ٻاهران ڏسي ٿي سا من کي ٿي احوال پهچائي من وري ٻڌي کي ٿو احوال پهچائي. ٻڌي پوء غور ۽ ويچار ڪري حڪم ٿي ڪري من کي ته هي ڪم ڪر يا نه ڪر.

من ۲ پارٽ ٿو وٺي پهرين وڪيل جو پوء جج

جو ۽ جڏهن بڌي ڦيلي جو حڪم تي ڪري
تڏهن جج پنهنجن سولجرن يا. **ڪرم اندرين**
ڏي حڪم تو ڏي ڪم ڪرڻ جو.
هاڻي **بڌي** جي وسيلي ماڻهون ديوتائن جو
سياڻ هٿ ڪري سگهي. الهي بڌي جي رستي
السان بوگ پراپت لو ڪري جيڪڏهن ايها بڌي
ملين ٿي ته پوءِ آتما ۽ پرماتما جي وچ **پردو**
اچي ٿو وڃي. اسانکي ڏهرجي ته من کي هميشه
بڌي جي آگيا ۾ رکون ۽ انين لاءِ ٿئي جو من
پاڻ بڌي تي حڪم ڪري. بڌي جي سرن ولڻ
ڪري ايشور سان ميلاپ ٿيندو.

جپ سان يوگہ

Chapter V.

منش جو جنم ۽ مرڻ ۽ جونيون وٺڻ

اڳي باب ۾ ڏيکاريو ويو آهي ته هن ديهہ جو ڪم آهي مرڻ ۽ ڄمڻ- جڏهن هن ديهہ ۾ سريرُ ۽ من مري ٿا وڃن ته آتما وري ٻي ديهہ ۾ واسو ٿي وٺي- آتما مراندي نه آهي- ٻي جنم ۾ اڳين جنم جي نموني جا من- سرير ۽ الدريون ملنديس سندس ڪرمن موافق.

س- جنم مرڻ جو ڪهڙو ڪارڻ آهي.

ج- هن جيو پرميسر کي وساري وڃين مايا ڏي رخ رکيو آهي- مايا آهي ڦرڻي گهرڻي تنهنڪري ٿيو آهي جنم ۽ مرڻ- جيو ڇٽندو تڏهن جڏهن مايا کي وساري ست پرش سان ميلاپ ڪندو.

س- ڪٿان آيو جنم مرڻ ٿئي.

ج- پرميسر جي حڪم موجب جنم ۽ مرڻ ٿو ٿئي- سڀيئي جيو جنمت حڪم جي ڏوري ۾ بڌل آهن- "جنم مرڻ حڪم هيُ پائي آوء جاء"

س- اسانکي منش جي جون ڪيئن ملي آهي.

ج- گر شيوا تي پگهت كمائي تب اهو مانس ڏيهه پاتي. چڱي كرمن جو نتيجو آهي.

س- جو نين لاءِ پرميسر جو كهڙو قاعدو آهي.

ج- ايشوري قاعدو آهي ته كابه شي كاڏي هلي ته اوڏي هلندي هلندي جيستائين كا **پوري زور واري اٽك** نه ليندس. منش جنم كان كريو نه لهي وڃبو هيٺ جيستائين كي وري مٿي چاڙهڻ واري ڏار كو سنت سكيا ڏيئي همت كرائي- كرندو. نه هيٺين لوكن ۾ يعني كاٽين ۾ ڏيهون يا جوٽيون پائيندو جي چڙهندو نه آخر پرميسر سان ميلاپ تي موكش پراپت كندو.

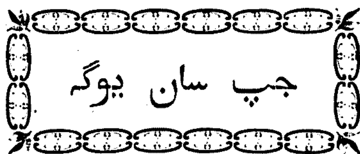
س- جي كرڻ ۽ چڙهڻ جو قاعدو آهي ته ڇا كرڻ گهرجي-

ج- منش جنم درلڀ آهي ڇاكاڻ ته لكه چوراسي جوٽين جي چوٽي تي آهي- وڏي ڀاڳ سان اسانكي منش جنم مليو آهي جنهن ۾ ايشور وٽ پهچڻ لاءِ اُپاءَ ڏيكاريل آهن تنهنكري اهي ڏيكاريل اپاءَ وٽ ته پرپوءِ جي ديا ليندي. صاحب ديا كندو ته جنم مرڻ جي چكر كان ڇٽبو.

س- كهڙن پريو ديا كندو.

ج- ڦيرو مٿي سگهندو سنتن جي سنگ- نشكام كرم ۽ نام جپڻ مان. اهو آهي ايشور جو حكم

۽ قاعدو- جڏهن جنم مرڻ صاحب جي فرمان
سان آهي تڏهن منهنجو به ڀاڱ پنهنجي ديا سان،
"ڪرمي آوي ڪپڙا ندري موکه دئار"
جپ صاحب
جڏهن ڪرمن جي ڪري ڏيهون ملن
تيون تڏهن ڇوٽڪو پرڀوءَ جي ڀاڳي ۽ رضا تي
منحصر آهي.
جيئن پنهنجا ڪرم ڀوڳي تو- ڪرم جو چڪر
جيئو ڀاڻ ڪوله پيدا ڪيو پر مالڪ جي حڪم
سان مليو- پرميسر آد پر ڪرم جو چڪر رٿيو ۽
هلايو آهي.
انهي ڪي اسين پورب جو لکيو تا ڪوٺيون
هرڪو اهو لکيو ئو ڀائي- دکه سکه ڀريو ڏيڻ
وارو آهي-
اهو ڪرم چڪر مطلب تي ٺاهيل آهي ڪرم
۽ ڪال کان سواء جيو جيڪر چيتن تي نه سگهي
۽ نه ٺام ڪي لڳي سگهي-
س- ڪرم ڦل ڪان ڪوبه ڇٽل آهي-
ج- نه- ڪرم ڦل ضرور ڀوڳڻون آهي جهڙو ڀوڳبو سوئي
لڻبو ۽ اهوئي کائبو-
اهو ڪرمن جو ليکو ڏکيو آهي پر ڏبو ضرور
آپي بيج آپي هي کاهه- ناناڪ حڪمي آوه جاهه-
جپ صاحب



Chapter VI.

س- پراڻين جا ڪيترا قسم آهن.

ج- پراڻين جا ٢ پرڪار آهن- هڪڙا ديوي چڱان ٻيا آسري پراڻ.

ديوي پرڪار وارا شڌ چت- سچار- دياوان ۽ ڪمياوان- پوتر آهن.

آسري پرڪار وارا ايمان ۽ هٺ، کهرائي ۽ ڪروڌ، ڪپٽ ۽ اگيان وارا آهن.

آسري پراڻي. نڪي سچ- نڪي پوترتائي نڪي سداچار مان ڄاڻن- پنهنجي ڀلي جي ٻه ڪين سڌ نه اٿي- اهي ماڻهون ڀوڳن ماڻڻ لاءِ گهڻيئي انرت، اَپار چنتائون ۽ اليڪ ويچار ڪن ٿا. اهي موهه جي ڄار ۾ سدائين ڦاٿل آهن ۽ موهه ڪري پنهنجي واکاڻ مان نٿا ڍاپن ۽ لوڪ جو ڀلو نٿا ڪن.

گورو نانڪ صاحب جپ صاحب جي پوري
١٧ پر ڏهوي ڪٽن وارا ڏيکاريا آهن هينئن طرح-
قدرت پر ڪئين چڱا ستي گڻ وارا ماڻهون
آهن ڪيترا آهن جي جپ پيا جپين- ڪي پيا
پوڄائون ڪن- ڪي من مارڻ لاءِ تپشيائون
پيا ڪن- ڪي ويد پيا پڙهن- ڪي جوڳي-
ڪي اُداسي- ڪي ڀڳت- ڪي ستي- ڪي
دانار- ڪي سورمان- ڪي ساڌ سنت.
اُنهن سڀني کي ڏهوي گڻ وارو ڪوٺجي ٿو.
رجي ۽ تمي گڻ وارا ماڻهون جنکي اسري
گڻن وارو ٿو چئجي. تنهو ذڪر ١٨ پوري پر
هيئن آهي.
ڪئين آهن چور- حرامخور- ڪئين
آهن گلي ڪپيندڙ جي پين جيون کي لالچ
ڪري ماري هڇا ٿا ڪن- ڪئين آهن پاپي
ڪئين ڪوڙا- ڪئين پڊو جي مردو ڪرڻجي
ڪنل ماس ۽ مڇي ٿا کائين- ڪئين نندڪ
آهن جي نندا پيا پين جي ڪن.
س- ڪئن آسري پورن گڻن مان ديوي چڱان گڻ
حاصل ڪجن.
ج- انسان پر ٣ ڳالهيون مکيه آهن جنهن مت ست
ڪري پوري کي چڱون ڪري ٿو سگهجي- اهي

ٽي ڳالهيون آهن (١) خيال (٢) خواهشون (٣) ڪم

١- **خيالن** جي ڪري جيءَ جي چال ٿي بنجي.

٢- **خواهشن** ڪري جيو جون **عادتون** ٿيون ٿهن.

٣- **ڪمن** جي ڪري اسانجي آس پاس جون حالتون ٿيون ٿهن.

س- منش جيون ۾ تفاوت ڇو ٿا ڏسڻ ۾ اچن- ڇو ڪي شاهوڪار آهن ڪي غريب- ڪي سهڻا ته ڪي بي ڊولا- ڪي بيمار ته ڪي مظبوط- ڪي راجا ته ڪي رنڪ-

ج- انهي تفاوت جو ڪارڻ هي آهي ته جيءَ **حڪم** جي ادولي ڪئي آهي.

قاعدو آهي ته هرڪو جيو اهو **لڻي** ٿو جيڪي **پوکيو اٿس**- تنهنڪري اِهو تفاوت ٿيو آهي.

جيڪو شاهوڪار آهي تنهن کي جيڪو ڌن آهي سو اڳين جنم جي ڪمائي جو ڦل آهي- چڱان ڪم ڪيا اٿس تنهنڪري هنکي پئسو مليو آهي- هاڻي هن جنم ۾ ٻه ساڳيو سبق سکڻ لاء وجهه ملنس ٿا تڏهن هنکي اِهو هئان وڃائڻ نه گهرجي. اسان جـي هاڻوکي حالت ۾

اسين پنهنجا ڪرم ٿا ڀوڳيون ٻي ڪنهن
جو ڏوهه نه آهي- پرميسر پاڻ اليپ ٿو رهي- پر
سڀڪي پرڀوءِ جي لکڻي پرمان ٿو ٿئي. سڀ
انسان هنجي **حڪم** جي ڏوري ۾ ٻڌل آهن.
دک سک- رنج راحت- غم ۽ خوشي انسان ڪي
ڪرمن جي قاعدي موجب ٿا ملن- دنيا ۾ اهڙو ڪو جيو
ورلي ملندو جنهن جي دل ۾ ڪڏهن به دک جو
ڪنڊو نه چڀيو هوندو- نڪو ڪو اهڙو دکي
هوندو جنهن ڪي ڪڏهن سک نه مليو هوندو. نڪي
دک دائمي آهي نڪي خوشي هر هميشگي آهي
دک سک ٻئي ياتر آهن- دک جي پار آهي سنسار
جي پدارٿن ۾ **موهه** رکڻ مان ۽ سک پراپت ٿئي ٿو
ايشور جي چرنن جي پريت مان.

جيو جي همت ڪجهه نه آهي- سڀ پرڀوءِ جي
ديا سان ٿي ملي سگهي ٿو. تنهن ڪري
جيڪي پرڀو ڪري ٿو **سو ڀلو جاڻڻ گهرجي**
حڪم مڃي **رضا تي راضي** ٿيڻون آهي-
جن ماڻهن حڪم پڇاڻيو آهي تني صاحب جو
ڀيد پاتو آهي.

س- جي اسانجي هاڻوڪي حالت اسانجي اڳين
ڪرمن جو ڦل آهي ته **ڇا ڪجي**

ج- ڪرم رڳو اڳيان نه آهن پر هاڻوڪا به آهن جن جو ڦل

ضرور پوڳڻون آهي اِنهي مان سڌ ثو ٿئي تہ
جيڪي اسين اهنڌ سمي ۾ ٿيڻ ٿا چاهيون سا
اسٿي اسين هاڻي ڪرم ڪرڻ سان بنائي
سگهون ٿا، انهي ڪري اسانکي جاڻڻ گهرجي
تہ ڪرم ڪهڙي ريت ڪرڀون.

ماڻهوانيڪ پرڪارڻ جي هتين Motives سان
ڪرم ڪن ٿا- ڪنکي ڪپي سا ڪہ- ڪي چاهين ٿاڏ ن.
پر ڪرم ڪرڻ گهرجي ڪرم ڪاتر- سا ڪہ
۽ ساراهہ جي ڪابہ ڪاڻ نہ هوئڻ گهرجي. لنگہ
۽ ڻالي جي مراد سان جيڪو ڪرم ڪجي ثو
ٽنهن مان ترت ڦل ڪو ورلي ٿو اڪري
جيڪڏهن ڪو اُتم يا پيو ڪرم ڪرڻون اٿو تہ اها
ڳڻتي نہ ڪريو تہ اُنهي جو ڦل ڪهڙو لڪرندو.
ڀڳوت گيتا جو مکيہ سڌانت اِهوئي آهي
تہ ذت ڪرم ڪريو پر نشڪام ٿي ڪريو-
جڏهن ڪوئي ڪرم ڪريو لڏهن سمورو ڌيان
انہر لڳايو ۽ ٻئي ڪنهن بہ ڳالهہ ڏي چت
نہ ڊوڙايو- ڪرم کي اپاسنا ڪري سمجهو ۽
جيسين اهو راس ٿئي تيسين سموري جيوت
اُنهي پنيان ارپن ڪريو- مثل توں دکين ۽ بيمارن
جي شيوا ڪرڻ ٿو گهرين تہ بيا ڪم سڀ ڇڏ ٻوءِ تہ
تنهنجو ڪم راس ٿيندو. انہر جيڪي مشڪلاتون

در پيش اچن انهن کي مظبوطي ۽ اورچائي سان منهن ڏي ـهڙي دل سان ڪم ڪرڻ ۾ آنند حاصل ٿيندو.

دنيوي ڪمن ۾ آدم ڪري پلي پنهنجي حالت سڌار.

آدم پلي ڪر پر سڀ ڪان وڏيڪ **صاحب** جي رستن تي **وڪہ وڌاء.**

جيڪڏهن آدم مان فائدو ٿيڻي تہ چئو تہ **مالڪ ائين ڪيو.** ۽ جاڻ تہ هو ماڻ ٿـي ماڻ پهنجي چيتن ڏار جـي ذريئي سپ ۾ وياپڪ **سيکي ڪند ڙآهي** تنهنڪري دائن تيئہ پنهنجي اچاهن جي اچا ۾ پوري چڏ ۽ **هن کي جيت.**

جپ سان يوگ

Chapter VII. مَن جيتڻ

س- مَن کي ڪهڙي رستي جيتجي ٿو.

ج- مَن کي جيتڻ لاءِ ٣ ٽي رستا ڏيکاريل آهن.

١ جپ. ٢ ڀيو ڀرانايام. ٣ برهم ويچار. ٻيا رستا جيڪي آهن سي فقط مدد ڏيندڙ آهن.

س- جپ مان ڪهڙا فائدا آهن.

ج- پريو سمري اُنهن جا گُڻ ڳائي ٿو ته پريوءَ کي ويجهو ٿيندين اُنهنجي ترشنا ٻجهي ويندي. گرڀ گمان ۽ مَن جو مل ۽ ڀؤ جو تراس توهان نڪري ويندا ۽ اُنهنجا سڀ ڪارج راس ٿيندا ۽ ڪوبه وگهن اُنهنجي آڏو نه ايندو ۽ ڪو به ڀؤ نه ٿيندءِ ۽ ڪوبه ڏک نه ستائيندءِ. اِئين پاڻ جيتي سجاڳ ٿي پريو هٿ ڪندين.

سکمني

"سمر داتا هري جو تو ڏي
جو ڪهرين اهوني پچاني تو ڏي
ٻاڻ روئي جو نه ڪر تون ڏ و فڪر
روز ٻهتو جو ڪري انهي ڪر شُڪرُ
ڪر شڪر هردم شڪر ڪر- ڪر شڪر•
ايشور جو ناٺو تهائي ڪر ذڪر
جاڳندي ٻڻ لنب ۾ انين نام اچار
ڏي نچي نام ۾ ٻريمي ٻريم انار"

صورت ٻهار

س- پرانا يام ڇا آهي-

ج- پرانا يام آهي ساهه ڪڻڻ کي روڪڻ ۽ پران لسي ظابطو Breath Control - ساڄي ناس لڪ جي پنهنجي ساڄي هٿ سان بند ڪر ۽ ڏائي ناس سان هوا اندر ڪر يعني ساهه کڻ انهي کي پورڪ Purck تو ڪوٺجي• ٦ دفع سمرن ڪر اوام اوام اوام اوام اوام ساهه کڻڻ جي وقت•

پوء ڏائي ناس کي ساڄي هٿ جي چيچه ۽ وچين آگر سان بند ڪر پوء ساهه جهل جيستوڻي تون ٢٤ دفع اوام اوام ڏٺين پدهنجن ڏاين آگرين سان- اهو ساهه بند ڪرڻ کي ڪمڀڪ Kumbak ٿا ڪوٺين•

هاڻي وري ساڄي ناس کول- هوا ڪڍ آهسته آهسته جيستائين تون ١٢ اوام ڏٺين- هيڪي

ريچڪ Exlaltion ٿا ڪوٺين- اِنهي ڪرڻ سان اُڌ رستو پورو ٿيو.

ساهه ڪڍڻ ساڄي ناس سان- اِڱين والڪر روڪي رکڻ پوءِ وري ڏاٻي ناس مان هوا ۽ ساهه. ٻاهر ڪڍ هاڻي سڄو رستو پورو ٿيو اُنهي کي هڪ پرانايام ٿا ڪوٺين- تون ٢٠ يا ٣٠ دفع پرانايام ڪر.

پرانايام گهمندي گهمندي به تون ڪري ٿو سگهين جيڪڏهن توکي خيال ٿئي ته مان جلد هن ڪم جو قابل ٿيان ته تون ۴ پيرا اِهو پرانايام هيٺين وقتن تي ڪر.

١- صبوح جو ۴ بجي- ٢- منجهند جو ۴ بجي- ٣- رات جو ٨ بجي ۽ ۴- اڌ رات ١٢ بجي هرهڪ پيري ڪمبڪ ڪر 4 × 80 × 320

پرانايام ڪندڙ کي بيماري ڪابه نه ٿيندي- هنجي ڀاڻي ملي ٿيندي. پرانايام بيماري کي ڪڍي ٿو ڪنډلاني کي جاڳائي ٿو- نارين کي پوتر ڪري ٿو ۽ من کي سڄاڳ ڪري ٿو ۽ برهم چريه پڪو ڪري ٿو. پرانايام ڪرڻ سان چت پرشن ٿيئو ۽ چت پرساد مان اَستتي ٿئي ٿي- پرانايام سيکارڻ واسطي استاد جو ضرور آهي نه نقصان ٿيندو.

س- اندرين تي ضابطو ڪيئن رکجي.

ج- جيڪي تي ضابطو رکڻ لاءِ هي اپاءُ آهي. سائنٽيڪو

پرساد کائڻ گهرجي. گوشت مڇي ماس مرچ مصالح وغيره اهي کائڻ نہ گهرجن چوڻي آهي نہ جهڙو ان تهڙو من- ان جو من تي ڏاڍو اثر آهي.

جيڪي ماڻهون پائين ڌا نہ ستو گڻ حاصل ڪرڻ اُنهن کي رس وارا سٺيا- سگهہ- سک- آيو- آنند ۽ نيچ وڌائيندڙ يو جن کائڻ گهرجن جيڪي ڪؤڙا- کٽا کارا- ڪوسا- دک ۽ شوڪ، روڳ ڪندڙ پوجن کائيندا سي راجسي ٿي پوندا ۽ جي درگندي پاروٺا- اپوتر ۽ جوٺا ٿا کائين سي تامسي ٿيو پون.

(١) ٿورو کائجي- ٿوري کائڻ ۾ ڪيترا لاڀ آهن.

(٢) هردو نرمل ٿو ٿئي- پچن ڪرڻ ۾ آنند پراپت ٿو ٿئي- ندب چڱو وڃي- من ٿوري کائڻ ڪري روڳي نہ ٿو ٿئي-

(٣) برهم ويچار مان پرميسر جي جاڻ ۽ اندرين جو ظابطو ٿي سگهي ٿو-

جپ ني ظابطو چڱو رکجي- تنهنڪري گهرجي تہ جيترو ٿورو ڳالهائجي اوترو چڱو. ڪنور وچن- ڪوڙا وچن يا نندا جا وچن مور نہ ڪڍڻ گهرجن.

سچو وچن بہ جيڪو چئجي سو ملو هئڻ گهرجي-

گندا ۽ گارين جا لفظ زبان تي به آڻين.
فاحش گيت فاحش مراد سان نه ڳائين.
ٻُڌي خوشامند نه ڪجي.
اجايو ڪلڻ يا ڪنهنجي دل ڏکوئڻ لاءِ ڪلڻ به
چپ جو برو ڪم آهي.
چغلي نندا جي پيڙ آهي. چغلي ۾ به اها پاونا
رهي ٿي ته اڳلي جي دل ڏکوئجي ۽ ان جي
ڪا حاڃي ٿئي.
”ڪر تون گار ڪان پرهيز پڻ
ڪل نه ڪنهن تي هڻ نه طعنو تير پڻ“
مون ڪرڻ هفتي ۾ هڪ دفعو چڱو فائدي
وارو آهي.
من کي جيتڻ واسطي هٺ يوگي
پران بند ڪرڻ جو رستو ٻـا ڪم آڻين. راج
يوگي من جي ورتين يا من جي اُٿل ڦٿل کي ٿا
روڪين ۽ ويراڳ ۽ تياڳ جو رستو ٿا وٺن گيان
يوگي وري پنهنجا ساڌن ٻُڌي ۽ اچا شڪتي
Will سان ٿا ڪن.
يوگي مَنَ کي آرسي سان ڀيٽ ٿا ڪن.
هو چون ٿا ته جي آرسي تي مٽي آهي ته تون
منهن چٽو نه ڏسي سگهندين. اهڙيطرح جي تنهن
جي من ۾ مئل آهي ته تون ايشور جي شڪل

ڏسي نہ سگهندين جو جو ايشور جي روشني
اُني صاف نہ چمڪندي- تنهنڪري روز روز
اُنهي آرسي کي صاف ڪر لہ چارڪاٿ ٿئي-
جهستاء اهو مٽل هردي لي آهي تيستاء اهو مٽل
پيو ڏسو ؛ نہ خود هردو. هردو صاف آهي
نہ آڌها ضرور ڏسڻ ۾ ايندي- يوگي چون ٿا تہ
چت اسٿتي لاء يتن ڪرڻان آهن- چت ايڪاگر
ڪرڻو آهي- خود وشئي ماٺهون قبول ڪندا نہ
پوڳ مان جيڪو ٿيئن سک ٿئي ٿو سو ٿڏهن جڏهن
پوڳ جي وقت من ايڪاگر آهي- من لي پيو
ڪوڊپ يا سنسو نہ آهي ايڪاگر تا ايشوري
حصلحت آهي- پاڻي سان پاڻي جلد ملي ٿو واپو
سان واپو اهڙي طرح ايڪاگر چت سان
ايڪاگر چت ايشور ملي سگهندو. مطلب آهي تہ
ايڪاگر چت سان دماغ جي اک جنهنکي شو نيتر
ٿا ڪوٺين سا کلي ٿي- انهي دل چون اکيون روشن
ٿيون تہ پرماتما جو درشن ملي ٿو- الهي شو
نيترن کي ويدن وارا برهم بندو ٿا چون اهائي
آدي جوت آهي- انهي جوت کي ويد التي
اونکار جوتي سروپ ٿا چون- ڪي آنما ٿا
ڪوٺين- صوڦي الله نور اکين ٿا ڪوٺين- اها اک
پرڪاش جي چشمي واري سڀ ڪنهن جي
ميڄالي ۾ موجود آهي-

س- پرماتما ڪٿي ٿو اسانکي پاڻ سان ملائڻ گهري-

ج - پرماتما اسان کي سُتنترتا ۽ ٻيون **طاقتون** بخشيون آهن ۽ هو گهري ٿو ته اهي ڪم آڻي نيڪ وچين ڪيس ڳولي لهجي ۽ وٽس آرام ۽ آنند پائجي. اها پاڻ سان ميلاپ جي وات جا هن سڀني ۽ هلائي آهي ٻيا سندس **وڏائي آهي**. جي هن جي ڏيکاريل وات تي نٿا هلن سي لاڀ نٿا پائين ۽ جي هن جي حڪم جي اُدولي ٿا ڪن سي انهنجو نتيجو پيا لوڙين.

جيئن ڪي سُتنترتا **خود مختياري** جي صاحب بخشي آهي ته ان سان گڏ جوابداري به مٿس وڌل آهي. جنهن حق آهي اُتي جوابداري به ضرور هوڻ گهرجي. ايشوري قاعدي موجب ڪرمن جو نتيجو اوس ڀوڳڻو آهي. جو ڪرم **سُرت مَن ۽ اِڇا** ڪي چاڙهي سندس پيدار لي وٺي وچين سوئي آهي پنج يعني **چڱو ڪر**. جو ڪم پرميشر ڏانهن ٻري ٿو ڪري سو آهي پاپ. قياس جي ڳالهه آهي ته جو اميدوار **صاحب** کي ڏسڻ ٿو چاهي ۽ ساڻس ميلاپ ٿو گهري سو پاپ ڪرڻ سان ڪٿي درشن پائيندو. جيڪڏهن سنسار جي چڪر مان نڪرڻو آهي ۽ صاحب کي ملڻو آهي ته ساڻس پريم رکڻ هڪ علاج آهي. سڀ ڪرم ڪندڙ پاڻ پرميشر آهي پر منش کان ڪي ڪم ڪرائڻ گهري ٿو خاص ڪري وٽس

وڃڻ لاءِ انسان تي فرض آهي ته اُدم ڪري
تنهن ڪري اُدم جو پرميشر جي اڳيا موجب انسان
تي فرض آهي سو ڪرڻ ضروري ۽ چنگو ن آهي
سستي ۽ آلس پرميشور ڪي نڌا وڻن.

سنت انسان کي سيکارين ٿا ته اُدم ڪهي
متي چڙهڻ جو ۽ نه هيٺ ڪرڻ جو. انسانکي جا
آزادگي ملي آهي سا انهن هر طرح سان ڪم
آڻيون جنهن العام جا ڀاڳي ٿيون نه سزا جا لائق
ٿيون.

هي جيو جيترو پريو جو ٻل وٺي سندس
آسري متي ڊورڻ جي ڪندو اوترو سندس تي
فائدو آهي.

پريوءَ جي قاعدي موجب سڀ کي حڪم
آهي ته انسان ذات کي پيار ڪر پر ان پر موهه
نه رکه موهه هڪ وڪار آهي ۽ اهو مالڪ کان
توکي دور ڪندو. پر انسان موهي ٿيو پوي ۽
پرميسر کان دور ٿو ٿئي ساڳيو ٿي من پنهنجي
جوتي سروپ کي نه سڃاڻ ڪري دشت ۽ ليچ
آهي. ساڳيوٿي من جوتي سروپ ڪي سڃاڻ
ڪري اوچ ٿي اوچ آهي.
هاڻي ڏسجي ٿو ته

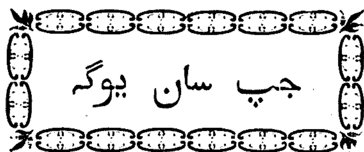
ڪامي مرد جيڪڏهن ڪا زال پرائي
ڏسندؤ ته چولدو ته هي منهنجي سکه لاءِ آهي

تنهنڪري هن سان ڀوڳ ڪجي زوري ۽ زبردستي سان يا چت لالچ سان.

وويڪي ۽ ويراڳي زال ڏسي چوندو ته هي شيءِ هڪ هڏن ماس ۽ مولر جي آهي جنهنکي ڇهڻ واجب به نه آهي. وگياني Scientest ڏسي چوندو ته ڏسجن ته هنن ۾ ڪيترا اليڪٽران آهن.

بار ڏسي چوندو ته هي منهنجي ماتا آهي جا مونکي کير ڏيندي.

آدمخور ڏسي چوندو ته هي منهنجو شڪار آهي کاڌي جي لائق آهي هاڻي ڏسجي ٿو ته سڀڪنهن جي منوورتي تي منحصر آهي. تنهنڪري جي جسم شڌ ته سڀ ڪم چڱو ٿيندو.



Chapter IX. چت شڌي

س- چت شڌ ڪئن ٿي ۽ ڪهڙا اپاءَ آهن.

ج- چت شڌي لاءِ شاسترن ۾ هيٺيان اپاءَ ڏيکاريل آهن-

(١) شرڌا وبساه ٢- يم ٣- نيم- ٤- دان ٥- ديا ٦- نشڪام ڪرم ٧- ست سنگ ٨- پريم-

اهي سڀئي گڻ چت کي شڌ ٿا ڪن- من جي انهن سان شڌ ٿيڻ ڪري پوءِ سچو آنند ملندو جو هردي شڌ ٿيڻ ڪري ويچار اڀري ٿو ۽ ويچار سان بڌي وڌي ٿي-

اسان کي خبر آهي ته **هرتال** کي صاف ڪرڻ ۾ ڪيترو وقت ٿو لڳي. پهرين ٧ ڏينهن ڳئونت ۾ پسائجي. ١٠ ڏينهن چوني جي پاڻي ۾ ٧ ڏينهن ڪيٽر ۾ ۽ پوءِ انکي ١٠٨ دفعا باهه ۾ ٿو وجهجي تڏهن اسانکي رڪم ملندي جا وڏيون بيماريون

ڇڏائيندي اهريطرح چت شدي واسطي نيشانن
جو ضرور آهي يعني Austerities ضرور گهرجن-
جڏهن چت جي صفائي ٿيندي تڏهن هڪ ڏاڪو
يوگ جو هٿ آيو ۽ پرماتما جو درشن ٿيندو.
يوگ لاءِ وڏو سوال اهو آهي ته چت کي ايڪاگر
۽ استٿت ڪئن ڪجي- اسين ڀائيون نه سڀ ڦل
اسانکي ترت ملي- چپن ماڪ پر ماٺهون ڪڪر
مان آنو پيدا ٿيل ڏسي چون ته جيڪر هاٺي هي
آنو ڦچو ٿئي ته وچن وڪڻون پر آني مان ڦچو ٿيڻ
وقت تو ڪائي.

درشانت

هڪ مهاراجا پنهنجي وزير کي ڏنو ته دربار
پوري ٿيڻ کان اڳيئي هليو وڃو- سبب
گهرڀائيمس جڏهن ٿي وزير چيو ته مان ست سنگ
۾ ويس جتي امرت پيو ونڊبو آهي- مهاراجا.
چيس ته مونکي به اهو امرت وٺي ڏي جنهن
تي وزير مهاراجا کي وٺي ويو- مهاراجا کي ست
سنگ ۾ ڪوبه مزو نه آيو. سو ڪاوڙجي ويو
هليو هن چوڻ سان ته هت امرت ڪونهي مون
کي ڪوڙ ڪري وزير وٺي آيو- ٻي ڏينهن تي
سنت مهاراجا کي گهرايو ته اچ ته مان توکي پاڻ
امرت ڏيان- مهاراج آيو ته سنت چيس ته منهنجو

لو رو ڪم ڪر ته مان امرت توکي ڏيان- سنت
چيو ته هڪ ڏولي گهراءِ جا آئي جنهنکي سنت
لعل ۽ مٽي ۾ وجهي راجا کي چيو ته جيتري ۾
هي مولکي ڏئاري ڏيندين ايتري ۾ مان امرت
تيار ڪندس. راجا سيڌي ڪٽين ڪسي گهرايو ۽
حڪم ڪيو ته هڪدم ڏولي ڏولي صاف ڪري
ڏيو- ڪٽين چيو ته ساڻ هن ڏولي کي صاف ڪرڻ
۾ گهٽ ۾ گهٽ ١٠ ڪسب ڪپن جنهنبر کيڏينهن
لڳندا هي جهٽ صاف تيڻ جي نه آهي- ايهو
ٻڌي سنت مهاراجا کي چيو ته هن ڪپڙي کي
لوهالچي ڏسندي ٻن منٽن ۾ ميل چڙهيو تنهن کي
صفا ڻيرڻ ۾ ڏينهن گهرجن. ٻر لوهانچي من کي ته مٽل
جنمن جو چڙهيل آهي سو ڪٽن جهٽ لهي
ويندو تنهنڪري اوهانجي جي چت شڌ نه هوئڻ
کري اوهانکي هن ڏينهن امرت نه مليو هاڻي
چٽو ته ايتري ۾ فقط هڪ دفعه اچڻ سان ڪٽن
اوهانکي امرت ملي سگهي ها. سنت هنکي
وڌيڪ سمجهايو ته ديهه جو ابمان ڇڏڻ ۽ ڀڳونت
جي سروپ ۾ چت مٽو رکڻ اهو درجو مها پرشن
جو آهي عمهبر وقت لڳندو- راجا راضي ٿي ويو.

شرڌا

شرڌا، پروسو يا وسساهه من جي هڪ
ٻيهڪ آهي سو پروسو تڏهن پڪو ٿو ٿئي جڏهن

انسان جي اندر ۾ ٽن قسمن جو ويساهه پکو
هجي -

١- پرميسر کي هڪ خلقيندڙ ڪري سمجهڻ
٢- پرميسر کي ديال ڪرپال ۽ سکي
سمجهڻ.

٣- پرميسر کي پاڻ ۾ ۽ سڀني ۾ ساکي سمجهڻ

هاڻي ويدن، پرانن ۽ قرانن ۽ ٻين ڌرمي
ڪتابن ۾ اچان تاڻ رچنا جي آد جي ڪابه خبر
ڪانهي- اُنهن مٿو هڻيون آهي ته سرشٽي
صاحب منجهان نڪتي يا ڪائنس جدا شي هئي
جا هن ونهي گهڙي- هاڻي انهن خيالن لي ٽون
مٿو نه هار. ٽون هنکي پنهنجو خلقندڙ سمجهي
پنهنجو ڪم ڪر ۽ هنجي مهر ۽ نظر هٺ ڪر.

هن پرودگار وٽ سڀ رڌيون، سڌيون ٻيا
سواد مال خزانا نعمتون آهن- هو ۾ ڪم ڪري
وٺو هڪڙو پاڻ سان ميلاپ جو ٻيو پاڻ کان
وڇوڙي جو- هن وٽ ننهنجي ڪرمن جو ليکو
آهي اُنهي ليکي پرماڻ ڪن کي وڇورو ۽ ڪن
کي ميلاپ ملي ٿو.

هڪڙي ڏينهن هڪ ناستڪ هڪ گياني
کي چيو ته منهنجا ٣ سوال پورا ڪر.

س- ١- چو ٿو چوڻ ۾ اچي ته ڀڳوان هر جاءِ حاضر

آهي ۽وءِ ۽ مونکي ڏسڻ ۾ نٿو اچي مونکي
ڏيکار ته ڪٿي آهي.

س - ٢- ڇو انسان کي سندس پاپن ۽ گناهن لاءِ سزا
ني ڏجي جڏهن هو اِي وس آهي ۽ ڇوڻ
۾ ٿو اچي ته جيڪي ڪري ٿو سو پرپو
ٿو ڪري.

س - ٣- چون ٿا ته ڀڳوان شيطان ازرائيل کي باهه ۾
ٿو پاري جڏهن هو اڳيئي باهه جي پيدائش
آهي تڏهن هنکي ڪهڙو اثر ٿيندو.

اِنهي سوالن ٻڌڻ تي فقير گياني يعني سمت
هنکي پٿر کڻي هنجي مٿي تي هنيون. ناستڪ
وڃين فرياد ڪيو- فقير ڪورت ۾ آيو ۽ جج
هنکان پڇو ته ڇو تو هنکي پٿر هنيو جڏهن هن
توکان ڙڳو سوال پڇا. توکي هنکي جواب
ڏيڻ کپندو هو نه مارڻ. فقير چيو ته ساڄ مون ته
هنکي سندس سوالن جا جواب ڏنا آهن- جج
چيو ڪئن- فقير چيو ته هي چوي ٿو پنهنجي
فرياد ۾ ته مونکي پٿر لڳڻ ڪري سور پيو
آهي. مونکي اهو سور ڏيکاري ته مان ۽
ڀڳوان ڏيکارپانس - هاڻي ساڄ ٻڌايو ته مونتي ڇو
داڻهن ٿو ڪري تو وت ته تون مونکي سزا ڏيئن
جڏهن جيڪو پٿر مون هنيون سو ڀڳوان جي
اِڇا سان- مون ڙڳو هنکي پٿر مٿي جو هنيون آهي -

پاڻ ۾ مٽي جو جڙيل آهي پوءِ مٽيءَ جو پتر مٽيءَ لاءِ ڪهڙو اثر ڪندو. انهيءَ لاءِ ناستڪ پنهنجو ڪيس ڪيڏايو ۽ پڇتايائين-

جي پرش ويساهه رکن ٿا ۽ ويساهه رکي ۽ پيار سان پريوءَ کي ڏيائين ٿا سي جڳ نه تيرن جو دان گيان ۽ يوگ ڀڪتي پراپت ڪن ٿا ۽ اتالما ۽ آتما جو گڇهه پروڙين ٿا ۽ ڪال جي چنبي کان ڇٽن ٿا ۽ مايا جي سمنڊ کان پار لنگهيو وڃن.

ويساهه رکندڙ جي ٻڌ ۾ سرت پوي ٿي ۽ انهيءَ سرت ڪري هنڪي اُتم ڀڪتي ۽ سرو لوڪن جي سڌ پوي ٿي ۽ هو ليڪ جم جي ڦاهي کان ڇٽي موڪش جي در پهچي ٿو.

”رک دلي ويساهه شردا سچ ۾ دل
پروسو پڻ اتان ٽئن تو اهنج حل
پروسي سان ڪامنا سڀ هٿ اچي
ايش ميلو پڻ ملي سا پروسي
پروسو مشڪل سڀ آسان ڪري
پروسي سان ايس جو ويساهه ٿي
پروسي ۾ ٿي، نه ڪنهن کي ڪر سوال
پروسي بن تو ٿهي سڀ شرم حال.“

صورت بهار

يم Yam.

س - يم ۾ ڪهڙا گڻ اچن ٿا

ج- پنج گڻ جي آهن ١- اهنسا ٢- ستيه ٣- استيه، ٤- برهم چريه ٥- اپرگرهه.

ڪايا سان يا واڻي سان ڪنهن پراڻي کي نه ڏکوئڻ اها اهنسا آهي ستيه يعني سچ ورتڻ. سچ بولڻ. ڪوڙ نه بولڻ ۽ ڪوڙ بولڻ جي اڇا به نه ڪرڻ اهو ستيه جو گڻ آهي.

استيه جي معني آهي چوري نه ڪرڻ- مالڪ جي اڇا ۽ آگيا کان سواءِ ڪو به پدارٿ چورڻ آهي چوري- الهي ڪري هيچ ۽ لالچ ڇڏڻ آهي استيه.

برهم چريه- شادي نه ڪرڻ ملڪ استري وشين جي ڳالهين جو سمرڻ ڪرڻ به منع آهي.

اپرگرهه جي معني آهي وشين جو سويڪار نه ڪرڻ يعني وشين ڏي پنهنجو نه ڪرڻ- اُنهن کي پنهنجي ڪرڻ جي اڇا به نه ڪرڻ- مطلب ته وشين کان الڳ رهڻ باقي جيڪي ديهه واسطي تمام ضروري هجي سو اُنهي ماتر پنهنجو ڪرڻ-

انهن جي برخلاف اوگڻ جيڪي آهن سي پاپ آهن ۽ سي گور جن ڏيکاريا آهن ته پيدا ٿين ٿا ڪام- ڪروڌ- لوڀ- موهه- اهنڪار مان، هن لاءِ ڏسو پاپ ۽ پنج جو ڪتاب داس جو.

س- ڪام کي جيتڻ جا ڪهڙا اُپاءُ آهن.

ج- شاسترن موجب ڪام کي جتڻ سمت. برهم چريه

وويڪ ويچار سان جيتجي.

س- ڪروڌ کي ڪئن جيتجي.

ج- اهنسا- شانتي صبر- ڌيرج- ڪميا ۽ ديا سان جيتجي.

س- لوڀ کي جيتڻ جا ڪهڙا اُپاءَ آهن.

ج- سنتوش- نام سمرن- ستسنگ سان جيتجي.

س- موهه کي جيتڻ لاءِ ڪهڙا اُپاءَ آهن.

ج- موهه جي جيتڻ لاءِ ٻه اُپاءَ آهن. ١- وويڪ ويچار- ٢- ويراڳ اهي ٻئي سٽ نام جي مدد تي موهه کي جيتين ٿا.

س- اهنڪار کي ڪئن جيتجي.

ج- چوٽي آهي ته سيني وڪارڻ جو رهڻ اهنڪار ۾ آهي جئن سڀ نديون سمنڊ ۾ ٿيون ٻون تئن اهنڪار ۾ سڀ آپدائون ٿيون ٻون.

س- اهنڪار ڪهڙا آهن.

ج- آبو- خودي- پاکنڊ- ريس- ٻتاڪ- نفرت- ايرکا حسد وغيره.

س- انهن سيني کي جيتڻ جا ڪهڙا اپاءَ آهن.

ج- نام جو آڌار- نمرتا- غريبي- ستسنگ ۽ پريم. آپو جيو جو شترو آهي ۽ پرماتما کان وڇوڙي او. پرايوءَ وت "مان" "مان" نٿي هلي سگهي. هڙ ميءَ ۽ نام جي وچم وروڌ آهي ڇاڪاڻ

ته جي من ۾ ڀيائي آهي ته ٻرپو سان ميلو نه ٿي سگهندو.

گورو جن چرتا ته صاحب اڳيان آپو نه چاڙهاء اهم ڇڏيندي ته صاحب ملندو.

مطلب ته پاڻ وڃائڻ - من مارڻ ۽ ڀيائي ڇڏڻ سان توڻ ويڇو ويندڙ - پاڻ وڃاء ته سگتر ملي.

جمُري مر نه قبول پوين ۽ موکيه پائين من جيڪڏهن متو نه ستگرو نام دان ڏيندو ۽ پوء آتما چڙهي پنهنجي سچي ۽ اصولڪي گهر ست لوڪ ۾ پهچندي.

س- آپو ڪهڙي وڃي.

ج- آپو آهي پاپ جي پار- سنش جي سکيا آهي ته جيستاءِ پاپ جي وڻ جي پار قائم آهي ڪيستاءِ جي ڏار ۽ ٽاريون ڪپي ۽ ڇڏجن ته ۽ انهن جي وري ڦٽڻ جو امڪان آهي تنهن ڪري انهن جي هدايت آهي ته اها پار ڪپائي ڇڏيو. من کي ماريو ڇو ته من جيتي جگ جيت".

س- آپو ڇا آهي ۽ ڪٿان آيو.

ج- آپي جي معني آهي "خيال ۽ چاهه" هن جو روپ آهي اهم "مان" "منهنجو" سڀ ڪنهن ٻيري ڪم جي پار آپو آهي. چور چوري تو ڪري انهي لاء ته مان ۽ منهنجا پار چورايل مال

ڪانون- پر پرماتما جي بي جيو ڏي الهي مان
نقصان رسيو. هن رچنهار کي اها ڳالهه ناپسند
آهي ۽ ڪانئس دور ڪندڙ آهي- جو ڪم
پرميسر کان اسانکي دور ٿو ڪري تنهنکي چئجي
ٿو پاپ.

"اهنڪار کان اولياءَ بي ٿا ڪرن
خود نبي پد ڏان اهنڪاري لهن"

صورت پهار

۴ برهم چارج-

من- پران- ويريه ٽي طاقتون هڪ رسي
يا زنجير پر بدل آهن- اهي ٽيئي جيو آتما جا
ٽي ٽنيا آهن- هڪڙو ٽنهو ناس ڪر ته سڀي ڇڏ
ڪري پونديون- جيڪڏهن اکنڊ برهم چرج ١٢
ورهيه سانده (without break) ٿون رهنديون ته
ٿوڪي ڌروڪلپ سماڌي حاصل ٿينديي
چاڪاڻ ته ويريه Semeal energy جي طاقت
هڪ وڏي شڪتي آهي. اهڙي ماڻهوءَ جو من
سداءِ پاڪ آهي- هڪ ڦرو ويريه جو ۴٠ ڦرن
رت جي مان ٿو جڙي. هڪ دفعو پورڻ ڪرڻ
سان انسان جي طاقت ۳ ڏينهن جي ڪم ٿي اچي
جيڪڏهن اهو ويريه ماڻهون بچائي ٿو ته اها
Spritual Energy ٿيو ٿي پوي. پران- من-
ويريه اهي هڪ ٻئي سان ڳنڍيل آهن جيڪڏهن

تون کنهن هڪ کي قبضي ۾ رکندين ته ٻيا به ٻاٽيهي قبضي ۾ اچي ويندا.

شادي نه ڪر. شادي ڪندين ته ٻنڌڻن ۾ ڦاسندي جيڪڏهن شادي ڪرين ۽ ٻار ٻڌا ٿيئي ته پوءِ ڪام کي تيا ڳ ڏي.

٢- جيڪڏهن شادي ڪرين ۽ ٻار پيدا ٿئي ته پوءِ زال کي ماتا ڪري سمجھه ڇو جو ٻار ۾ تون آهين تون وري ڄائو آهين. پنهنجي مورتي ڏيرا. هنجي نوڪري اهڙي ڪر جهڙي جڳت جي ماتا جي. *

٣- پنهنجو من سمورو وقت رڌل رکه - جپ ڪر- ڌيان ڪر- ڌرمي پستڪن جو اڀياس ڪر- ڪيرتن ڪر- باغ جو ڪم ڪر- لڪڙ جو ڪم ڪر- مطلب ته رڌو رهه.

٤- رڳو زال کان پري سمهڻ ۽ همت نه لاٿڻ پورو نه آهي پر ڪام جا خيال به نه رکه - انهن خيالن کان ڇٽل رهه ۽ ڪام جي اندرين تي ظابطو رکه.

٥- پرميسر جي نالي جو جپ- ساتوڪ کاڌو- ستسنگ- ڌرمي پستڪن جو اڀياس- پراڻايام- بندگي- ڪيرتن- وبچار- ويڪه ڌيان اهي سڀئي توکي ڪام کان بچائيندا.

---

* مهاتما گانڌي انهيءَ سکيا جي پيروي ڪئي آهي.

٦- لنگوٽي ٻڌ- وگيان ۽ ڌرم موجب اها لنگوٽي ڪمائتي آهي.

ويراڳه

س- ويراڳه ڇا آهي.

ج- ٻاهر جيڪي پدارٿ اسانکي ڏسڻ ۾ ٿا اچن سي سڀ من مان پيدا ٿا ٿين ۽ من جو اُنهن کي پيار ڪرڻ يا ڀائڻ آهي پنهنجن خيال ۾ آيل وستن کي پيار ڪرڻ- جيڪڏهن من اُنهن کي پيار نه ڪري ته اُنهن جو جيڪو وس- اختياري ۽ ڀوڳڻا جو رس سو نڪري ٿو وڃي پر جي انهي پدارٿ کي پيار ٿو ڪجي ته پوءِ اُنهي جو غلام ٿجي ٿو پئجي.

س- هاٿي ڪٿي موهه کاڄي.

ج- پنهنجو ويچار هلاءِ ته هي شي ڪهڙي لڪمي آهي ۽ ڪهڙي اڻ جڻاءِ آهي ڪهڙي نه ڏکبندڙ آهي ته آهسته آهستي تون ڏسندين ته اُنهن شين ۾ جو توکي چهره هو سو گهٽ ٿيندو ويندو ۽ توکي پڪ ٿيندي ويندي ته هي سڀ مٿيا آهن.

دليري پدارٿن کي ڌڪار ڏي. پنهنجو من اُنهن پدارٿن کان پري رکه ته توکي گيان اچي.

زال- ٻار ۽ ڌن کي ڇهڻ ڪري تون ناستڪ Athiest ٿي پيو آهين. زال- ٻار ۽ ڌن تنهنجا دشمن آهن.

هي سمجهه ته دنيا فاني آهي سڀ جيڪي اُپجو آهي سو فنا آهي. سڀ هڪ سپني سمان آهي. ٻيو سمجهه ته هڪ صاحب کان سواءِ سڀ ڪوڙ آهي. موت اَٽل آهي. مائٽ مٽ ڇپا جا پنهنجا ڪي به ڪين آهي. دنيا جا مائٽ سڀ پنهنجي مطلب جا آهن اُهن لاءِ ڪوبه پاپ نه ڪجي. ڏک ۾ ڪوبه سهائي ڪونه ڪندو ۽ نڪو سنگ هلندو. جڏهن دنيا ڇڏڻي آهي تڏهن مالڪ ڏيائي وٺ. جڏهن عمر تي پهتو آهين تڏهن تي توکي سڏ پيا پون هاڻي نام ڏيائي وٺ.

گورو تيغ بهادر مهلي ۹ ۾ ويراڳ تي هيٺين چيو آهي.

”جو اُپجيو سو بنس هئي پرو آج ڪي ڪال
نانڪ هر گن گائي لي ڇاڏ سڪل جنجال
جو آئيا سو چلسي سڀڪوئي آئي وارهه رهڻ

آسادي وار

جڳت ۾ جهوٺي ديکي پريت
اپني هي سک ڪو سڀ لاڳي ڪيا دارا ڪيا ميت.

ويراڳ. بنا ڪوبه يوڳ سادي نه سگهبو. ويراڳ ئي سڀني يوڳن جو مول آهي.

ماڻهون سنگاسن تي راج ڪندي به اناسڪت يا ويراڳي ٿي سگهي ٿو. اهي ماڻهون پنهنجن

ڪرمن جو ڦل ايشور ارپڻ ڪري **نشڪام** بڻي
سان ڪرم ٿا ڪن اُنهن جو بڌڻ يا ڀاوڻ ڏسڻ
سبب ايشور لاء آهي. اسانکي ياد ڏارڻ گهرجي
ته اسين شيوڪ ايشور جا آگيا ڪاري آهيون ۽
ڪم ڪرڻ جي پريرڻان Impulse پل پل ۾
اسان کي هن وٽان ئي ٿي ملي.

ڏيهن رات اسانکي هي ڀاوريون "ڀاڻ"
تياڳ ڪرڻ گهرجي. ٽان جو اسانکي اهڙي ته
هير ٿي وڃي ۽ اسانجي رڳ رڳ ۽ روم روم ۾
تياڳ جو انگ اهڙو ته گهڙي وڃي جو سڄي
سرير مان کن کن ۾ وئراڳ جو سر آلاپڻ لڳي.

نيم

س- نيم گهڻان اهن.
ج- نيم ٻه پنج آهن.
(١) شوچ- (٢) سنتوش- (٣) تپ- (۴) سواڌيا
(٥) ايشور پرنڌان.

١- **شوچ** آهي **اننهہ** ڪرڻ جي شڌي- باهرين ۽
اندرين پوترتائي يا صفائي- من ۽ تن جي پاڪائي
٢- **سنتوش** آهي **قناعت** يا سنتوکہ. جيڪي
هجي ۽ اچي ڪرڪي تنهن تي راضي رهڻ.
اولاد وڃين استري وڃين يا مت مائٽ وڃين
ڌن وڃين يا مال وڃين ته انين چئو ته اي پريو
تو ڏنا تو ورتا جيڪي تنهنجي آگيا سان ٿيو آهي

سو مونکي قبول آهي. سنتوش پرم لاڀ آهي.

٣- تپ آهي ڌرم شاستر موجب جيڪي فرض آهن سي ٻجا آڻڻ تپ آهي يعني اڃ، ٿڌ ۽ گرمي جي سهڻ جو اڀياس پيو آهي ۽ مون يعني ڪاٺ وانگر ماٺ ۾ رهڻ. جنهن انسان جو چت شانتي ۾ رهي سگهيو تنهن کي تپ جو ضرور نه آهي.

٤- سواڌيا آهي ڌرمي پستڪن جو اڀياس ۽ اڌم ڪرڻ ٢- دنيا ۾ جيڪي پاڪ پستڪ آهن آهي اهڙي پاڻ سان پڙهڻ گهرجن جهڙو سائنس دان پنهنجي ڪم ۾ مشغول ۽ محو ٿا رهن. جيڪي پڙهجي ان تي غور ڪجي، ڌرمي پستڪ پڙهندي پڙهندي انسان جي اندر ۾ هڪڙو رهبر روح پيدا ٿو ٿئي. اڀياس ڪرڻ سان ايشور جون وارتائون پڌري ٿيا سگهي ۽ مني ماڻهو گيان پائين ٿا. گيان پائي ڌيان سگهن ٿا ۽ گيان سگهي سڀئي سنياس ۽ ويراڳ کي پهچن ٿا.

اڀياس مان گيان. گيان مان ڌيان ۽ ڌيان مان ويراڳ سگهجي ٿو.

٥- ايشور پرنڌان هي پنجون ڳڻ نيم جو آهي- ايشور جي ڀڳتي سماڌي جي سڌي ايشور پرنڌان مان ٿئي ٿي جڏهن پوري تسليم ڪجي ٿي ۽ جڏهن سڀ ڪرم ايشور کي ارپڻ ڪجن ٿا ۽ تڏهن پريم ڀڳتي جي عادت پوي ٿي.

هي پنجئي پُنج جا ڪم آهن- ايشور اسانکي
هن جيوت ۾ پاڻ منجهان پاپ جي اونده ڪيڍي
پنج ڪرڻ لاءِ حڪم ڏنو آهي- جئن ماڻهن کي
اونداهي نٿي وڻي تئن پاپ ۾ نه وڃڻ گهرجن.

دان

انسان جي پگونت ارت دان ئا ڏين اهي شڪ چت
حاصل ڪري ٿا سگهن.

داني پرش ٽن پرڪارن جا آهن- پهريان ته اُتَّما
سڃي ۽ داني آهن جن پنهنجي **سچي** ملڪيت پگونت
جي ارت ارپڻ ڪئي آهي

ٻيا داني پگونت جي آگيا جاڻي **ڏهين** ڀتي
ڪمائي جي، دان ڏيڻ ۾ آنند ٿا پائين.

ٽيان اهي آهن جي پنهنجي **ڪٽنمب جي سنڀال**
لاءِ ڪجهه **بچائي** باقي غريبن کي پريت سان ٿا ڏين.

جو ٽوڙن پئسن وارو داني ماڻهون ڪنهنکي ۾
پنهنجي در تان خالي ڪري نٿو ڪيڍي سو سچو پچو
وڏو شاهوڪار ماڻهون آهي.

ڌن ۾ ۴ پائيوار آهن.

(١) ڌرم (٢) چور (٣) راجا (۴) باهه

جو ماڻهون ڌرم جي پاسي ڌن دان نٿو ڏي انجو
ڌن يا راجا ڦري ٿو وڃن ۽ يا چور ڪڍي ٿا وڃن يا
باهه ساڙي ٿي ڇڏي.

دان سدا ڪشادي دل سان ڪرڻ گهرجي.

گهرجائو- محتاج- دين ۽ دردمندن کي مهل سر دان ڏيڻ سچو دان آهي.

دان جو خيال جيڪڏهن ڪنهن مهل اچي ته اُنهي مهل تي دان ڪري ڇڏجي ڇو ته من تي اعتبار ڪونهي متان ڦري وڃين.

غريب- انڌو- ٽنڊو- لولو- لنگڙو- اناٿ- اپاهج- دکي- دردي- بيمار ۽ ٻيو سڀ دان سان شيوا ڪرڻ جا لائق آهن.

پاڻ تي گهٽ خرچ ۽ ٻين تي گهٽون خرچ ته ڀڳوان جي درگاهه ۾ قبول ٿيندا.

هميشه دان ڏيڻ جي اچا ڪر ۽ شڪتي سارو جيڪي تي سگهي اهو دان پڻ ڪر.

ڇا ٿيو جي تو پنهنجو پيٽ ڀريو- نظر ڪر ته ڪيترا هاريسري پيٽ ڀريل آهن يا نه اُنهن نه ٿئي .جو اُنهن جي ٻک جي باهه توکي ساري-

جو ڏنوان تي دکين ۽ ٻکين جو دک دور نٿو ڪري سو پرميسر وٽ قبول نه آهي-

ديني ۽ هيٺن کي جيڪو دان ٿا ڪريو تنهن جو ٻڌ ڪوله وجهو نڪي هنن جي شڪرگذاري جي آس رکو پاڻ هنن جا ٿورا مڃون جو اوهانکي دان ڪرڻ جو وجهه ڏنو اٿن.

ڪڍھن بہ پنھنجي وڏائي جي ڦونڊ ۾ پرجي ڪڍھن فقير کي پيسو اڇلي ائين نہ چئو "اڙي ھان وٺ ھي پيسو" پر ٻار آھي اڌ ٻن جا ٽورا مٺو جو ھن جي ڪري اوھانکي ٻار سان پيلائي ڪرڻ جو وجھہ آو ملي۔ آسيس ڪا ونندڙ تي نہ آھي پر ڏيندڙ تي۔ اوھانکي ٻار ڦوراڻتو تيڻ گھرجي جو ٻارڪي ٻوڙ ۽ ٻوڙن ڪرڻ لاء اوھانکي دان ڪرڻ ۽ ديا ڏيکارڻ جو وجھہ تو ملي۔ چڱان ڪم ماڻھونءَ کي ٻوڙ ۽ ٻوڙن ٽا ڪن۔

۷ قسم دان جا انگريزي ڪتابن ۾ ڏيکاريل آھن

Careless way بي خيالو دان۔ ڪو بہ ماڻھون ڪنھن خيراتي ڪم لاء دان گھري تہ دان ڏجي سواء پڇا ڳاڇا ڪرڻ جي تہ دان سڪيارتو ٿيندو يا نہ۔

Impulsive way يڪدم ڪٽي دان ڏجي جيترو پڄي سگھي۔

Lazy way دان جي ڏيڻ لاء دان وٺندڙ کي رلائي رلائي ڏجي۔

Self denying way پنھنجي بدن تي ٿورو خرچي ۽ جيڪي اينگن خرچن مان بچي سو دان ڏيڻ۔

Systametic way پنھنجي ڪمائي مان ڪو حصو ۱۰ يا ۲۰ يا ۳۰ جدا ڪري رکڻ انھي لاء تہ اھا بچت خيرات ۾ اچي ۽ اھو خيراتي ڪمن ۾ ڏيڻ۔

Great way ڳجھو ڏيڻ – ڀڳوان جي ٽالي اوترو

ڏين جيترو اسين پاڻتي خرچون ۽ انهي ڪري پنهن جي ڪمائي لي دان جو اندازُ ٻهاريون

Heroic way بهادري جو رستو، پاڻتي خرچ ڪرڻ جو انداز ٿورو ٻڌي باقي جيڪي بچي سو سڀ خيرپاٽ ۾ ڏيڻ اهو رستو دان جو رشي ڏپارام گڏومل ورتو هو.

ديا

دکي جيون تي ڪهل آڻي تن من ڌن ۽ واڻي سان سندن رکيا ڪرڻ کي چئجي ٿو ديا. اناٿ - بيمار - نربل جيو ۽ پدا ماڻهون انهن سڀني تي ديا ڪرڻ گهرجي.

"ديا ڌرم ڪا مول هي پاپ مول ايمان
تلسي ديا نه ڇوڙيئي جب لگ گهٽ ۾ پران"

شاهوڪار ماڻهون ڪيتري دولت ڪيترو وقت اجاين ڪمن ۾ لاين ٿا جيڪڏهن انهي ڌن وقت جي ٿوري پتي دکين ۽ بيمارن کي سکي ڪرڻ لاءِ خرچ ڪن نه هوند سڀي جيوت سڪيارٿي ٿي پوين.

انسان جيڪڏهن پهنجي دل کي ڪومل ڪري دکين - بکين - اناٿن ۽ بيمارن تي ديا آڻي سندن دک دور ڪري نه انهن جهڙو ڪو ٻيو ڪم ڪونهي - انهي همدردي ڪرڻ ڪري دل ۾ شانتي پيدا ٿي ٿئي ۽ انهي انسان جو من هر وقت نرمل رهندو ۽ سدائين سکي گذاريندو.

يوگ شاستر ڏيکارين ٿا تہ هڪ ماڻهوءَ جو من ساري دنيا جي ماڻهن سان ڳنڍيل آهي.

جيڪڏهن الف جي دوستي آهي (ب) سان تہ هن جو من ب جي من سان مليل آهي. وري الف جي ٻارن دوستن مٽن مائٽن جو من جو الف جي من سان ڳنڍيل آهي سو وري ب جي من سان ڳنڍيل چئبو- انهي ڪري ڪيترن ماڻهن جا من ب جي من سان مليل آهن- اهڙي طرح سڄي دنيا جي ماڻهن جا من ڳنڍيل آهن- انهي کي **وِيو ٿا ڪوٺين راج يوگہ وارا**- انهي راج يوگہ موجب من **وِيو** آهي

All pervading

”تو ڪنان سڀ ڏل جڏهن خوش ٿي رهي

ايشور توسان تڏهن خوش ٿو ٿئي.“ ’صورت بهار‘

ٻئي کي ڏکہ رسائڻ آهي پاڻکي تڪليف هيٺ آڻڻ ۽ ٻئي کي سکہ پهچائڻ آهي پاڻکي سکہ ڏيڻ.

سڀني انسانن ۾ ساڳيوئي پرماتما وينل آهي.

سڀني جيون ۾ ساڳي جوت آهي تڏهن سڀني کي پاڻ سمان سمجهي پيار ڪرڻ گهرجي.

سڀني ۾ پاڻ پسڻ کي ئي **آتم درشن** چئجي ٿو. تڏهن ٻين کي پاڻ جهڙو سمجهي سکہ ڏيو- پاڻ جهڙو سمجهي عزت ڏيو ۽ پاڻ جهڙو سمجهي سندن ڏکہ دور ڪريو.

"ديا اناتا اُني ڪرٽي ايڏا پنج نہ ڪوئي
ڏرمي پر اپڪاري پاڇهون درگاهہ ملي نہ ڏوئي"

ساڌ سنگ

چڱن ۽ پوترن سان سنگ ڪبو تہ اسين بہ چڱان ٿي پونداسين. انهي پوتر آدمين جي سنگ مان اسانجا سڀئي دشمن ناس ٿي ٿا وڃن. رفتہ رفتہ انهي سنگ ۾ اسين پنهنجا فرض پورا ٿا ڪريون. ڪنهن سان بہ وير نٿا رکون ڪنهنکي بہ مندو نٿا چاهيون ۽ ايشور جا آگياڪاري ٿي پريوءَ جي ويجهو ٿيندا سون تنهنڪري سڀن ساڌن جي سنگ ۾ سچي پريت سان پريوءَ جو نام جپجي •

"تهل سنتن جي ڪرين جي دل وجان
لوڪ ۾ پرلوڪ ۾ پائين خوب مان
سنت ڪيو پڻ ايش ٿي هڪ جاڻ
ايشور ٿي سنت آهي ڪونہ شڪ"

صورت بهار

پريم

پريم جي معني آهي پنهنجي دل ايشور کي ارپي ڏيڻ. هن سنسار ۾ پريم کان پهو ڪي بہ اُمر نہ آهي - ايشور چوي ٿو تہ جنهن پريم ڌاريو تنهن چڻ تہ منهنجا سڀئي حڪم بجاء آندا. پريمي پرش پنهنجو پاڻ چڏي ۽ عيش آرام ڦٽو ڪري فقير ٿي پيا ڦرندا وتن ۽ اسين

ماڻهون هنڪي چرين جي قطار ۾ سمجهي پيا چوڻ لڳ
اي ديوانا. توهانجي مت ڪنهن ماري آهي. پر هاڻي
اهڙي فقيري ڪري ظاهري ۾ گدائي آهي
پر حقيقت ۾ خدائي آهي.

هر هڪ انسان جو من سڄي دنيا جي ماڻهن جي من سان ڳنڍيل آهي انهي ڪري من ويو تا پوگي ڪونين. سڀ جيو هڪ پتا جو اولاد آهن تنهنڪري ڀائر آهن. هن ڪري اندر مان ڀيائي ڪاڻ ڪي پريم ڏو ڪونجي.

"پريم ۾ رهه تون مڪه سان دوست ٿي
پريم ۾ تون ڪات آيو جا ڀڄي
پريم جهڙي ڪانه اٿيئي ڪا ڪار
پريم ۾ تو فائدا آهن هزار
پريم د واران ڏاريو ۽ آئي سڄڻ
پريم ڪر ڪي نيڪ نامي آهي پڻ
تو ڪنان سڀ دل جڏهن خوشي ٿي رهي
ايشور توسان تڏهن خوش ٿو ٿئي"

صورت بهار

واهگرو نام سان اهڙي پريت رکجي جهڙي چڪور جي چنڊ سان- جهڙي استري جي مڙس سان- جهڙي چاترڪ جي برسات جي بوند سان- جهڙي ڀولر جي گل سان- جهڙي پتنگ جي جوت سان- جهڙي مڇي جي پاڻي سان- جهڙي ماتا جي ٻچي سان.

۲۰ ذرهي سبق

Twenty Lessons. Important spiritual instructions.

۱- ۴ بڄي صبوح جو روز مرھ اُٿ
۲- پد ما- سذايا بسکر آسن تي اڌ ڪلاڪ ويھ، منهن
اپرانسدي ڪر ۽ روز ايها مدت اڌ ڪلاڪ جي
وڌائيندو وڃ جيستائين ٽي ڪلاڪ ويهي سگهين.
۳- منتر جيڪو توکي وٺي اوهو جپ- اونمون،
يا هري رام، سيتارام يا واهگورو يا گائتري- روز ۲۰۰
مالهائون ڦير ۱۰۸ واري مالها سان ۲۱۶۰۰ دفعہ جپ
جو ساهہ ڏينهن ۾ ۲۱۶۰۰ دفعا ٿو ڪڍجي-
۴- کاڌي جي پرهيز رکہ- مرچ- گدامڙي- بصر ٿوم- کٽيون
شيون- ايل نہ کاءُ- کاڌو ٿورو کاءُ- جيڪي شيون
من گهڻو ٿو پسند ڪري تن کي ڇہ هفتہ سال ۾
ڇڏ- هلڪو کاڌو کاءُ- کير ۽ ميوه ڏيان ۾ گهڻي
مدد ٿو ڪري- کاڌو ايترو کاءُ جو جيئڻ دوا ٿو ونين
حياتيءَ جيءَ وڌائڻ لاءِ- کاڌو پوڳن لاءِ نہ کاءُ- لوڻ
۽ کنڊ هڪ مهني لاءِ ڇڏ- چانور دال ماڻيءَ تي گذران
ڪر- کافي- کير- يا چانه لاءِ وڌيڪ مناڻ نہ گهر-
۵- هڪ جدا ڪوٺي قلف ڪنجي سان پنهنجي لاءِ رکہ-
۶- هرهڪ مهني ۾ دان ڪر- پان تہ روز پنهنجي
طاقت آهر دان ڪر هڪ آنو روپيہ جي حساب سان-
۷- سواڌيا يعني روز مرھ گيتا پڙھ- رامائڻ- پاڳونت

وشنو سهسرنام. اهنشد يان يوگ. وسشت.
جپ صاحب. سکمني. آساديوار. کيرتن سهيلا.
اڏ ڪلاڪ ڪانوني هڪ ڪلاڪ تائين.
٨- روز مڙهه بدن جي استعمال هنڌ ڪرڻ سان وٺ.
٩- پنهنجي ويري جي بلڪل گهڻي خبرداري ڪر. ويري
هڪ پرميشر آهي. ويري وڏي طاقت آهي. ويري
هڪ وڏو ڏن آهي. ويري حياتيءَ جو عطر آهي.
خيال ۽ سمجهه آهي.
١٠- ڪي سلوڪا پڄن جا ياد ڪري ڇڏ جنهن وقت
آسن تي ويهين تنهن وقت سُر سان اُچار جپڻ ڏان
اڳي. ايهو پڙهڻ من کي وڏ ڪ قوت تو ڏي.
١١- اماڪ ڇڪڻ ڇڏ. گوشت نه کاءُ ۽ شراب اصل
نه پيءُ.
١٢- ايڪادسيءَ تي ڪاڏو نه کاءُ ورت رکي يان رڳو کير
تي گذار.
١٣- هڪ مالها پاڻ وٽ موجود رک جا ڳچيءَ ۾ پاءِ يا
وهاڻي هيٺ رک.
١٤- (مون) ماٺ اڌ ڪلاڪ روز ڪر.
١٥- سڀ سچ ڳالها. ثورو ڳالهاءِ ۽ مٺو ٻول.
١٦- پنهنجون گُهرجون گهٽاءِ.
١٧- ڪاوڙ روڪ پيار سان، ڪميا سان ۽ ديا سان.
١٨- نوڪرن تي آڌار نه رک. سڀ ڪم پاڻتي رکڻ ۽

پاڻ ڪرڻ هڪ وڏو ثواب جو ڪم آهي ۽ تندرست رهڻ جو پڻ باعث آهي.

١٩- رات جو سمهڻ وقت ساري ڏينهن جي تپاس وٺ ته تو ڪيترا يون چڱون ڪيون آهن.

٢٠- سمهڻ وقت لنب ڪان اڳي پرميشور ياد ڪر ۽ صبوح جو اٿڻ ويل پريو ياد ڪر.

هي هڪ ساڌن آهي جنهن رستي موڪش پراپت ٿيندو. هي نيم قاعدا پوري طرح سان عمل ۾ آڻ.

نوٽ— رات جو ڏاڻي پاسي تي سمهه انهي ڪري ساڄي ناس جي سولر نادي رات جو ڪم پيٽي ڪندي. اها سولر نادي رات جو تپاوت ڪري ڪاڌي کي ٺي پچائي. توکي ائين سمهڻ سان ڪابه بيماري نه ٿيندي ۽ عمر به وڌندي.

پروگرام Programe

روزمره جي ڪم جو نقشو (واندن لاءِ)

١-	جپ ۽ ڌيان صبوح	٣	ڪلاڪ
٢-	" " سانجهيءَ	٣	"
٣-	ڌرمي پستڪ پڙهڻ	٣	"
٤-	ماڻهن سان ملاقات جي فرصت	١	"
٥-	پراڻايام استعمال صبوح	١	"
٦-	" " سانجهيءَ	١	"
٧-	نوڪري گهر جي	١½	"
٨-	اشنان وغيره	١	"
٩-	کاڌو خوراڪ	١	"
١٠-	آرام	١	"
١١-	گهمڻ پنڌ ڪرڻ	١½	"
١٢-	ننڊ	٦	"
		٢٤	

جگياسوءَ لاءِ هيءُ ٽائيم ٽيبل آهي. انهيءَ تي هلت ڪندو ته ضرور فائدو رسندس. انهيءَ ڪري هو آنند ۾ رهندو.

سوالن جا جواب ڊائري ۾ لکڻ گھرجن

١- ڪيڏي مهل ننڊ مان اٿيين؟
٢- ڪيترا گيتا يا سکمني ء جا سلوڪ پڙهيئہ؟
٣- ڪيتريون مالهائون جپ جون ڦيريون ء؟
٤- ڪهڙي آسن ۾ ڪيترو وقت رهي سگهئين؟
٥- ڏيان جي وقت ۾ ڪيترا دفعا تنهنجو من ڀٽڪيو؟
٦- پنهنجي ڌيان ۾ تون پورو رهئين يا نہ؟
٧- سڄي ڏينهن ۾ ڪيترا دفعا تو ڪوڙ ڳالهايو ۽ ڪهڙي سزا پاڻکي ڏنئہ؟
٨- ڪيترا دفعا ڏينهن ۾ تون ڪاوڙئين ۽ ڪيترو وقت ڪاوڙ هلي؟
٩- آسن ني ڪيترو وقت تو ورزش جو استعمال ڪيو؟
١٠- ڪيترا دفعا تو پراڻايام ڪيا؟
١١- ستسنگہ ۾ تو ڪيترو وقت گذاريو؟
١٢- ڪيترو وقت ڌرمي ڪتابن جي پڙهڻ ۾ تو صرف ڪيو؟
١٣- ڪيترو وقت تو سنگتين ۾ اجايو وڃايو؟
١٤- ڪيترو وقت تو نشڪام ڪرم ڪرڻ ۾ صرف ڪيو؟
١٥- ڪيترا ڪلاڪ تو مون مانت ڪئي؟
١٦- برهمچاريہ رکڻ ۾ تون ڪڏهن ڪٿين؟
١٧- ڪيترو دان تو ڪيو؟
١٨- ڪهڙي شيوا ۽ ڪهڙي ديا ڪئي؟

Routine for house holder.

جپ.	۴ صبح کان	۴-۳۰ تائين
ڌيان.	۴-۳۰ "	۵-۲۰ "
ڌرمي علم پڙهڻ.	۵-۳۰ "	٦-۰ "
آسن.	٦-۰۰ "	٦-۴۵ "
کير وغيره.	٦-۴۵ "	۷-۰ "
نشڪام ڪرم	۷-۱۵ "	۸-۰ "
ضروري ڪم.	۸-۰ "	۸-۳۰ "
اشنان ۽ ڪپڙا ڪرڻ.	۸-۳۰ "	۹-۰ "
نيرڻ.	۹-۰ "	۹-۳۰ "
آرام ۽ ڪپڙا پهرڻ.	۹-۳۰ "	۱۰-۰ "
آفيس.	۱۰-۰ "	۱-۰ "
منجهند جي ماني ۽ خط لکڻ.	۱-۰ "	۲-۰ "
آفيس.	۲-۰ "	۵-۰ "
سانجهن جي ٽڪن.	۵-۰ "	۵-۱۰ "
گهمڻ ڦرڻ.	۵-۱۵ "	٦-۰ "
جپ	۷-۰ "	۸-۰ "
پڄن.	۸-۰ "	۸-۳۰ "
رات جي ماني.	۸-۳۰ "	۹-۰ "
پڙهڻ	۹-۳۰ "	۹-۴۵ "
ڊائري لکڻ	۹-۴۵ "	۱۰-۰ "
ننڊ.	۱۰-۰ "	۴-۰ صبح "

Yogie Sadhan.

١- برهمچاري ٿي رهه.
٢- سدائين سچ ڳالهاء.
٣- ڪنهنکي ٻ ڏک نه ڏي، خيالن سان، وات سان، يان ڪرم سان.
٤- هيچ لالچ ڇڏ.
٥- سنتوش ۾ رهه.
٦- من ۽ تن جي پاڪائي رک.
٧- تن جو- من جو زبان جو تپ ڪر.
٨- ورت ڪڏهين ڪڏهين رک. گيارس لي ضرور ورت رک.
٩- پنهنجي ڪمن جا ڦل ايشور ارپن ڪر.
١٠- پدما- سدايا- سوستيڪا آسن لي گهت ۾ گهت ٣ ڪلاڪ ويهه ۴ کان ٧ تائين.
١١- اِپرندي ڏي منهن ڪر، مٿو، ڳچي ۽ پٺي سڌي رک.
١٢- ڪوئي ڏ يان لاء جدا رک. ڪنهن کي اندر اچڻ جي موڪل نه ڏي.
١٣- پنهنجون گهرجون گهٽاء.
١٤- هلڪو کاڌو کاء.
١٥- سادا ڪپڙا پهر.
١٦- سنياسين ۽ سادن جي ٽهل ڪر.
١٧- ستسنگ ڪر.

١٨- غريبن ۽ بيمارن جي ٽهل ڪر.
١٩- هلڪو پرانايام ساڌن ڪر.
٢٠- اندريون روڪ.
٢١- اجايون خواهشون ۽ اُميدون ناس ڪر.
٢٢- جڏهين اجايون خواهشون من تسي تري اچن ته اوهي پوريون نه ڪر.
٢٣- سڀ سنسڪار، خيال، اڇائون چٽ ڪر.
٢٤- ۴ بڇڙيون عادتون (١) لشي پيڻ جي (٢) اجائي سجائي گفتگو ڪرڻ جي. (٣) جوا راند ڪرڻ جي (۴) فاحش ناول پڙهڻ جي اهي سڀ ڇڏ.
٢٥- پنهنجي شيوا جي ڦل جي اميد نه رکه- نڪي ڪي ناراض ٿي ته جنهن ڪي تو مدد ڪئي تنهن شڪر ادائي نه ڪئي.
٢٦- ٻي ۾ شيوا جي وڏيڪ شڪتي ڏسي گمراهه نه ٿي پاڻ خوشي ڪر ته جن ڪيٰ تنهنجي شيوا جا همت نه ٿا پهچن تن لاء به شيوا موجود آهي.
٢٧- اشٽ ديو پنهنجو رکه- سري ڪرشن، شو مهاراج يان گورو نانڪ جي تنهنجا ڏٺي آهن.
٢٨- ڪنهن يوگي گورو جيسنڀال هيٺ ٿيسال رهه-
٢٩- ڀڳوان جو پڄن ڪر ۽ دعا پن.

روز ١٠ منٽ هنن ١٢ ڳڻن يعني Virtues تي ويچار ڪر ۽ پوءِ انهي موجب هلت ڪر.

١- جنوري جي مهني ۾ Humility نمرتا. غريبي

٢- فبروري " ۾ Frankness صاف دلي. للي چپي نه ڪرڻ

٣- مارچ " ۾ Courage همت

٤- اپريل " ۾ Patience شانتي- صبر. ڌيرج ۽ شڪر

٥- مي " ۾ Mercy ديا- مهر- رحم

٦- جون " ۾ Magnanimity اُدار چتي

٧- جولاي " ۾ Sincerity سچائي سنڪامتا

٨- آگسٽ " ۾ Love پريم

٩- سپٽمبر " ۾ Generocity دان اُدارتا

١٠- آڪٽوبر " Forgiveness ڪميا. معافي ڏيڻ

١١- نومبر " ۾ Balance سنجم.

١٢- ڊسمبر " ۾ Contentment سنتوش.

جپ صاحب جي پوڙي پوڙي جو منتر

صبح ٩ بجي ڏيکاريل آهي ته جپ صاحب جي پوڙين هڪ هڪ پوري کي پنهنجو مهاتم آهي جنهن جي ڪامنا سان پڙهبو اهڙي اهڙي ڪامنا پوري ٿيندي.

دسم پاتشاهه سري گورو گوبند سنگهه صاحب حضور صاحب حيدرآباد دکن ۾ سکن کي آگيا ڪئي ته سري گرنٿ صاحب آئينده گورو ڪري ڄاڻو.

”گورو گرنٿ جي مانيو پرگهٽ گران کي ديهه
جا ڪا هردا شڌ هئي کوج شبد مهه ليهه
باڻي گرو، گرو هي باڻي وچ باڻي امرت ساري
گرباڻي ڪهي شيوڪ جا مانئي پرتکيه گورو نستاري“

گورو جن فرمايو ته سڀ ڪامنائون گورو گرنٿ صاحب مان پوريون ٿينديون- گورو گرنٿ صاحب جي باڻي گورو جو سروپ آهي- سڄي باڻي امرت سان ڀريل آهي ۽ گورو گرنٿ صاحب سکهه کي مڪتي بخشيندو- جپ صاحب گورو گرنٿ صاحب ۾ آهي.

جيڪڏهن ڪو وڏو ڪارج هجي ته جپ صاحب پنج دفعا پنج ڏينهن پڙهي پرساد وراهجي- جي اهي ڪان به ڪو وڏو ڪارج هجي ته ايڪهتر دفعا پڙهي پرشاد وراهجي ته گورو صاحب باڻيهي پاٺ ڪندڙ جو ڪارج راس ڪندو

اهي پاٺ نروگهن ٿين ۽ پاٺ شروع ڪرڻ وقت پرار ٿنا ڪري ۽ پاٺ پوري ڪرڻ وقت ارداس ڪري ته "هي **واهگورو** تنهنجي ڪرپا سان هي پاٺ ڪيو اٿم منهنجي لاڄ رکي **ڪامنا** پوري ڪر.

جيڪڏهن بيماري مان ڪنهنکي ڇٽائڻ لاءِ پاٺ ڪيو ويو آهي ته جل لي منتر پڙهي اهو جل روڳي کي پيارجي.

پاٺ صاحب شدي سان پڙهجي اشڌ پڙهڻ سان ڦل نه ٿيندو- جيترا ڏينهن پاٺ ڪجي اوترا ڏينهن برهم چرج ۾ رهجي- شداهار ۽ سنجم رکجي.

١ پوڙي

پهرين پوڙي ڏهه هزار (١٠٠٠٠) ڀيرا سورج جي سامهون آرتوار جي ڏينهن کان شروع ڪري لاڳيتا ١٠ ڏهه ڏينهن جاپ ڪري ته سک پراپت ٿيندو ۽ دک لهي ويندا.

٢ پوڙي

جيڪڏهن ڪو ٻارهن هزار دفعا ڏينهن ۾ جاپ ڪري ته برهم بدي حاصل ڪندو.

٣ پوڙي

آرتوار کان شروع ڪري هڪسو ١٠٠ ڏينهن ڪو پڙهي ته گهڻي سوڀيا پائي ۽ وڏ گهراڻي ڇوڪري سان شادي ڪري- اهو جاپ هر روز ١٠٠ دفعا پڙهي.

٤ پوڙي

منگل جي ڏينهن کان شروع ڪجي ٥٠٠ ڀيرا هر

پڙهجي برابر ٢٥ ڏينهن ته ڪم ڪرود لوڀ موهه ۽ ۽ اهنڪار نه ٿيندو.

پوڙي ٥

سومر ڏان شروع ڪجي برابر ٣٧ ڏينهن، هڪ هزار دفعه پڙهي ته دشمن هٽ ايندو.

پوڙي ٦

ست هزار دفعه ٢١ ڏينهن سانده ٻن پهرن جو آرتوار ڏان شروع ڪجي ته سيني تيرٿن جو ڦل حاصل ٿيندو.

پوڙي ٧

سومر ڪان شروع ڪري ٩١ ڏينهن ۾ ٧ هزار دفعا جاپ ڪري ته سندس اڳيان پرمارٿ سکه جي پراپتي حاصل ڪندو.

پوڙي ٨

نوي هزار ٩٠٠٠٠ هزار دفع ٤١ ڏينهن ۾ پرياٽ جو جاپ ڪري ته سيني پُراڻن پڙهڻ جو ڦل حاصل ڪندو.

پوڙي ٩

نوي هزار دفع ٤١ ڏينهن جاپ ڪري ته دل جي مراد پوري ۽ واپار ۾ نقصان نه ٿيندو ٻاڻ ڌن پراپت ڪندو.

پوڙي ١٠

هرروز هڪ هزار دفع ٩١ ڏينهن جاپ ڪري ته راڄا وس ڪندو.

پوڙي ١١

ستن ڏينهن ۾ ٧ هزار دفع هرروز جاپ ڪري ته گورو نانڪ صاحب جو درشن پائيندو.

پوڙي ١٢

٢١ ڏينهن ۾ ٧ هزار دفعا جاپ ڪري ته سيني گرهڻ کان ڇٽي ۽ سک پائي.

پوڙي ١٣

سمت هزار دفع ٧ ڏينهن ۾ چنڇر کان شروع ڪري ته ٻڌي صاف ٿئي ۽ ٻنڌن کان ڇٽي.

پوڙي ١٤

روزمره ٥٠٠ دفعا جاپ ڪري ٻڌر کان وٺي ته ٻڌ ۾ فتح پائيندو.

پوڙي ١٥

٢١٠٠٠ ايڪيهه هزار دفعا ايڪانت ۾ ويهي پنجن ڏينهن ۾ جاپ ڪري ته گيان پراپت ٿيندس ۽ مڪتي حاصل ڪندو.

پوڙي ١٦

١٠٠٠٠ هزار دفع ڏينهن ۾ اڌنب پاٺ ڪري آرتوار کان شروع ڪري ته سرير جا سڀ روڳ نورت ٿين.

پوڙي ١٧

٢٥٠٠ اڍائي هزار دفعا هرروز جاپ ڪري آرتوار کان ته اناج گهٽون همت لڳندس.

پوڙي ١٨

چنهن کان شروع ڪري روز ۴ هزار دفعا جاپ ڪري ته اکين جي بيماري لهي وينديس.

پوري ١٩

١٧٠٠٠ سترهن هزار دفعا پاٺ ڪري ايڪالت ۾ ويهي ته راجا وس ٿئي ۽ استري ملي.

پوڙي ٢٠

٥٠٠٠ پنج هزار دفع چنهن کان جاپ ڪري ته بيماري جيڪا اٿس تنهن کان ڇٽي پوندو.

پوڙي ٢١

٣٠٠٠ ٽي هزار دفع وسپت کان ١١ ڏينهن جاپ ڪري ته ڪنهن شاهوڪار وٽ وڏي عهدي جي نوڪري ماندس.

پوڙي ٢٢

پوري ١٠٠٠ هڪ هزار دفع ٧ ڏينهن ۾ بدر کان جاپ شروع ڪري ۽ ڪنهن به استري کي کوهه جو پاڻي گڏ ڪري پياري ۽ اشنان ڪرائي ته سک حاصل ڪندي - پوءِ ٢١ ڏينهن کوهه جو پاڻي پئي ۽ اشنان ڪري ته پٽ انکي ملندو.

پوڙي ٢٣

پهر رات جو باقي هجي ته پاڻي ۾ ١٩ هزار دفع جاپ ڪري ته راجا جو صلاح ڪار ٿيئي پوي ۽ جي

ڪنهن ايڪانت واري جاءِ ۾ ويهي جاپ ڪري تہ مرگهي جي بيماري لهي وڃين.

پوڙي ٢٤

منگل ڪان جاپ ٦٠ ڏينهن ڪري تہ اڌ مٿي جو سور لهي وڃين.

پوڙي ٢٥

٢١ هزار ١٤ ڏينهن آرتوار ڪان جاپ ڪري تہ بيشمار ڌن حاصل ڪري.

پوڙي ٢٦

هزار دفعہ ٥١ ڏينهن سورج جي سامهون جاپ ڪري تہ سرڳ جي پراپتي حاصل ڪري ۽ جي ان پهرن جو ٧١ سو هر روز جاپ ڪري ٥١ ڏينهن تہ سرڳ جو واڄ مليس.

پوڙي ٢٧

سومر ڪان ٧ هزار دفعہ ٢٧ ڏينهن پرڀاتيءَ جو جاپ ڪري تہ انيسار جي بيماري لهي وڃين.

پوڙي ٢٨

٥ هزار دفعہ ١٤ ڏينهن آرتوار ڪان پرڀات جو جاپ ڪري تہ دنيا جي سيني دکن ڪان ڇٽي وڃي.

پوڙي ٢٩

٧ هزار دفعہ جاپ ڪري ١٤ ڏينهن ۾ آرتوار ڪان تہ دنيا جا سڀ ڪشٽ روڳ لهي وڃن. ٻڌر ڪان جاپ ڪري تہ عمر سنڌس وڌي وڃي.

پوڙي ٣٠

٤١٠٠ سر دفعہ جمع ڪان جاپ ڪري تہ پڌي نرمل ٿئي ۽ جي ٤١ سرھہ جا داڻا ھڪ ھڪ جاپ ڪري ۽ اھو سرھہ جو ڏاڻو جتي جن يا پريت ھجي اُتي ڦٽو ڪري تہ جن يا پريت اتان پڄي ويندو. ڪنھن بہ مالڪ کي تڪليف يا زال کي ھجي تہ لھي وڃي ۽ جاپ جو پاڻي 'گـرڀ واري زال نَي بيماري تہ گرڀ نھرندس.

پوڙي

٣١ ھزار جاپ پونين رات منگل ڏينھن ڪـري ڪاني ڪبي ھٿ پاسي پاڻيءَ ۾ ڏوني اھو جاپ ڪيل پاڻي استري کي بيماري جنھن جي گرڀ چڙھ ۾ تڪليف ٿئي تہ اھا لھي وڃي ۽ بار جلد نڪرندو.

پوڙي ٣٢

١٤ ھزار دفعہ ٢٨ ڏينھن شام جـو جمع ڪان جاپ ڪري تہ زبان تمام چٽر ٿئي ۽ جيڪي چوي سو ٿئي.

پوڙي ٣٣

٢١ ھزار بن ٻھرن جو جاپ ڪـري ٤٢ ڏينھن تہ جتي بہ ڪم ۾ ويندو تہ فتح ياب ٿيندو ۽ جي صبوح جو پاٺ ڪري تہ اڪيون صاف ٿين ۽ سرت وڌي.

پوڙي ٣٤

١٥ ھزار دفعہ آرتوار جو پرڀات مھل جاپ ڪري تہ

سرڳ لوڪ ڏسي ۽ منگل ڏينهن ڪري ته ڏک ناس ٿئي ۽ پٽ پيدا ٿئي.

پؤڙي ٣٥

٢١٠٠ سو دفعه آرتوار ڪان پرڀات مهل جاپ ڪري ته ڪوڙهه جي بيماري لهي وڃي ٻڌي ارمل ٿئي ۽ پيا سڀ روڳ ناس ٿين.

پؤڙي ٣٦

١٧٠٠ دفعه ١٣٠ ڏينهن صبح جو جاپ ڪري ته پورب جنم جا پاپ ناس ٿين ۽ گيان پراپت ڪري ۽ اڻ ڏٺو وستو ڏسندو.

پؤڙي ٣٧

١٣٠٠ سو دفعه ١٣ ڏينهن منگل ڪان جاپ ڪري ته ڀاڳ کلي ۽ پاپ مٽجن.

پؤڙي ٣٨

٥ هزار دفعه ٢٥ ڏينهن سومر ڪان جاپ ڪري ته سڀ هن جون مرادون پوريون ٿين ۽ دشمن ناس ٿئي.

شانتي! شانتي!! شانتي!!

راء صاحب ديوان آوتسنگهہ مهتابسنگهہ

آڏواڻيءَ جا ڇاپيل ٻيا ڪتاب

١- جڳت جو سڳر انگريزيءَ ۾ ڪچو جلد قيمت ١٠
٢- ٻاپ ۽ پنج سنڌيءَ ۾ قيمت ١٠
٣- سوامي رام ڏتي جا جيون چرتر سنڌيءَ ۾ قيمت هڪ
٤- " " " گورمکي ۾ قيمت هڪ
٥- جڳتسري مهلا پنجوان وار سلوڪا نال قيمت ٻه يم سان ٻڙ
٦- جاپ صاحب گرو گوبندسنگهہ صاحب جو سنڌيءَ
قيمت هڪ
٧- جاپ صاحب گرو گوبندسنگهہ صاحب جو گرمکيءَ
قيمت هڪ
٨- سويا گرو گوبندسنگهہ صاحب جا سنڌيءَ ۾ قيمت هڪ
٩- سويا گرو گوبندسنگهہ صاحب جا گرمکيءَ ۾ قيمت هڪ
١٠- هزاري دي شبد سنڌيءَ ۾ قيمت هڪ
١١- جاپ صاحب، سويا، هزاري دي شبد گڏ ٻڌو
قيمت پنج
١٢- اڪال استت گرو گوبندسنگهہ صاحب قيمت چار
١٣- پرشن اُتر سک ڌرم جا انگريزيءَ ۾ قيمت ڇهہ
١٤- دسم پاتشاهہ جي پاڻيءَ مان وچتر ناٽڪ قيمت ٻه يم سان ٻڙ

ملي سگهندا:-

اڪنڊر وٿان، هيراباد، حيدرآباد سنڌ.

۽

گورسنگت هيراباد، حيدرآباد سنڌ